

આરોગ્ય

વલવું

મલવું

અલ

દેશવું



લેખક :  
ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈ

...હિન્દના વીમાક્ષેત્રમાં પ્રતિષ્ઠિત અને સદ્ગર કંપનીઓમાંની એક...

# ધીનેપર્યુન એશ્યુરન્સ

## કંપની લીમીટેડ.

[ હેડ ઓફીસ: બેપર્યુન બિલ્ડીંગ, મુંબઈ ]

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કાપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૨૪૭૧-૦ કિંમત ૩-૪-૦

ગ્રંથનામ ૨. રોચ તળુંગ, તળુંગ અને રોચ

વર્ગિક ૬:૫

—જોઈએ છે—

ઉદાર અને આકર્ષક શરતોથી  
હત્સાહી લાગવગવાળા અને  
અનુભવી એજન્ટો, સ્પેશીયલ  
એજન્ટો અને ઓર્ગેનાઈઝરો  
જોઈએ છે.

આન્ય ઓફીસ [ગુજરાત-કાઠિયાવાડ]

પાંચકુવા, કુવારા સામે,

અમદાવાદ.

લાખો આરામ મેળવી ચુક્યા છે  
તો શા માટે તમે નહીં?

IV દરેક જાતના તાવ, ખરેખર, મથા, ચેટનાં  
તમામ દર્દો પછે, 1067  
- 1. DEC. 1944

**નેરોલ** નં. ૮૦૮

અકસીર છે.

તાવની સરસ દવા તરીકે ગુજરાતમાં ધરોહર  
જાણીતું છે. એકેએક ખાટલી ગેરંટીડ છે.

અવશ્ય અનમાવો

દરેક ગામમાં દવાવાળા તથા ગાંધીના ત્યાં વેચાય છે.

**ધી નેરોલ એજન્સી અત્તરવાલા**

ત્રણ દરવાજા : અમદાવાદ.

માત્ર રૂ. ૧૫ માં બે હજાર  
પૃષ્ઠોનું વિવિધતાભર્યું વાચન

ગુજરાતની લોકપ્રિય પ્રકાશન સંસ્થા  
'સંદેશ' અંથમાળાના પ્રાણુવાન પ્રકા-  
શનો તમારી લાયબ્રેરીમાં વસાવો.

◆ પ્રસિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે ◆

લોકસાહિત્યના જાણીતા લેખક: શ્રી. રાયચૂરાની  
કલમે લખાયેલું

卐 ઈ સ ર દા ન 卐  
કિંમત રૂ. ૩-૦-૦  
તૈયાર છે—

ગુજરાતી સાહિત્યમાં અપૂર્વ એવું, આર્યાવર્તનો  
સીતલની ઉજ્જવળ કથા રસિક બાતીમાં રજુ કરતું

હસ્ત મેળા પ

લેખક: શ્રી. મંજુલાલ સાકરલાલ દેસાઈ  
કિંમત રૂ. ૩-૮-૦

આરોગ્યના પ્રશ્નોના અભ્યાસી ડૉ. હરિપ્રસાદની કલમે  
લખાયેલું હરેક ઘરમાં વસાવવા જેવું ઉપયોગી પુસ્તક

આરોગ્ય: તનનું, મનનું અને દેશનું  
કિંમત રૂ. ૩-૪-૦

હિન્દુ સમાજની દિલચસ્પ કથા રજુ કરતું— તૈયાર થાય છે—

સો...ન...લ

જે શ્રાહકોને 'નર્તકી' પુસ્તક જોઈતું હશે તે, જ્યાંસુધી  
સિલીકમાં હશે ત્યાં સુધી મળી શકશે

સરકારી કાયદા મુજબ વધ પૂરે થવાની મર્યાદા રહેશે નહિ પણ, બે હજાર  
પૃષ્ઠના પુસ્તકો પૂરા થયે લવાજમ પૂરે થયું ગણાશે. અમારી નૈતિક ફરજ  
રૂ. ૧૫ માં બે હજાર પૃષ્ઠો આપવા પૂરતી છે. સમય પૂરતી નહિ એની  
નોંધ લેવા વાચકોને વિનંતિ છે.

લખો:—સંદેશ પ્રકાશન મંદિર સારંગપુર,  
અમદાવાદ.



સંદેશ પ્રકાશન મંદિર:

પુસ્તક ૭૩

# આ રો ગ્ય

તનનું, મનનું અને દેશનું

લેખક:  
ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈ



પ્રકાશક:  
“સંદેશ લિમિટેડ” વતી  
નંદલાલ ચુનીલાલ બોડીવાળા

સોલ એજન્ટ:  
એન. એમ. હંફરની કું.

બુકસેલર્સ: પબ્લીશર્સ:  
૧૪૦, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ ૨.

પ્રથમ આવૃત્તિ.]

ક્રિમિન રૂા. ૩-૪-૦  
ક્રેતિઃ ૧૮૦૦

[ સને, ૧૯૪૪

મુદ્રક અને પ્રકાશક  
'સંદેશ લિમિટેડ' વતી  
નંદલાલ યુનીલાલ  
બાપીવાળા

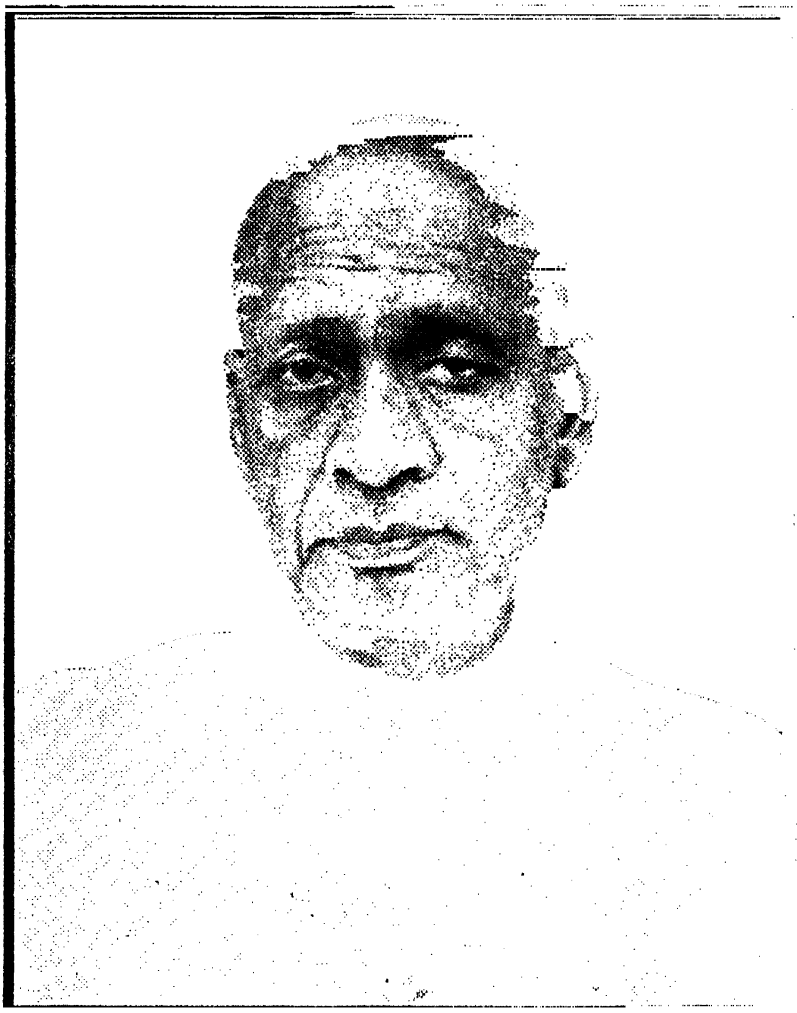
૩:૫

૨૪૭૫૦

ગુજરાત વિધાપીઠ પ્રકાશક  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંજ્ઞા



મુદ્રણસ્થાન  
ધી ગુજરાત પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ,  
માધુભાઈ દેલોની,  
અમદાવાદ.



### સરદાર શ્રી વલ્લભભાઈ પટેલ

સરદાર એ લોકોએ આપેલો ખિતાબ છે, સરકારનો નથી.

સત્યાગ્રહ દિન્દિના રાજકારણમાં ઉતરત નહિ એ બારંગાલીને એ કાગ્ય કરાવેા નહોત.

રાષ્ટ્રિય ઉન્નતિ અને નાગરિકશ્રમ' અરસપરસ કેવા સંકળાયેલા છે, તે વલ્લભભાઈએ સાબિત કરી બતાવ્યું છે.

અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટી જેવી, રાષ્ટ્રિય અને લોકસનાને સિદ્ધ કરનારી બીજી કોઈ મ્યુનિસિપાલિટી નથી અને એ સિદ્ધિ અપાવનાર સરદાર વલ્લભભાઈ છે.

અર્પણ

સરદાર વલ્લભભાઈને,

જેમની સરદારી નીચે નગરધર્મ  
અને સ્વદેશધર્મની દિક્ષા, મહાત્મા  
ગાંધીજી પાસેથી લેવાનું સદ્ભાગ્ય  
મને પ્રાપ્ત થયું હતું.

કર્તા.

ન્યારે સંઘ }  
ઉત્તરાયણમાં }  
ગયા }  
વિ. સં. ૨૦૦૦ }

# આ મ પ

**દ્રુસ્વી. ૧૯૪૨માં** અમદાવાદ, સાબરમતી જલમાં મિત્રોના કહેવાથી બરાબર એક અઠવાડિયું આરોગ્ય પરિષદ ચલાવી હતી. મહેનજ પ્રમુખ અને મુખ્ય વક્તા ડરાવવામાં આવ્યો હતો અનેખીજ મિત્રો પોત-પોતાના અનુભવો, આરોગ્ય સુધારણાના વિષયના મુદ્દાસર રજુ કરતા હતા. અમુક પ્રશ્નો પણ પુછાતા અને તેના જવાબ આપવામાં આવતા. શારિરીક આરોગ્ય સાથે, પ્રગ્નના માનસિક અને આધ્યાત્મિક આરોગ્યના વિષયો પણ ઉમેરવામાં આવ્યાથી, શારિરીક, આર્થિક, સામાજિક, રાજકીય અને નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક વિષયોમાંના ઘણા, એ સપ્તાહ દરમિયાન ચર્ચાઈ ગયા હતા. આખું અઠવાડિયું બહુ આનંદમાં પસાર થયું હતું. પરિષદમાં શ્રી. રવિશંકર મહારાજ, થામણવાળા બબલભાઈ, જુગતરામ દવે અને ખેડા જી. સ. ના મંત્રી રાવજીભાઈ ઢાજર રહેતા હતા. ચર્ચા પુરી થયા પછી શ્રી. રવિશંકર મહારાજ તો હજી એ પરિષદ લંબાવવાના મતના હતા; પણ મહેનજ વખતે શ્રોતા વર્ગને કંટાળો આવશે, એવો ભય લાગવાથી, મહેં એ પરિષદ બંધ કરી હતી. આ પુસ્તકમાંનું પહેલા ભાગનું લખાણ, બહુધા એ પરિષદમાં કરેલાં ભાષણોનું દોહન છે.

[ ૨ ]

**મહારા મિત્ર નંદલાલ** ખોડીવાળાના આગ્રહ વગર આ પુસ્તક જે દબ્બમાં પ્રસિદ્ધ થયું છે તે થાત નહિ. અને ઘણી વતો મનની મનમાંજ રહી ગત.

કસરતનો મ્દારો અનુભવ ૫૦ વર્ષનો છે. ગામ સેવા અને નગર સેવા, નાગરીક ધર્મની દ્રષ્ટિએ, હું છેલ્લાં આળીસ વર્ષથી સતત મન અને

પ્રાણમાં ભર્યાં કરૂં છું. આરોગ્ય અને શરીરવિદ્યા પર નેટીવ ઈન્સ્ટીટ્યૂશનમાં શિક્ષક તરીકે, મ્હેં વર્ષો સુધી ભાષણો આપેલાં છે.

મહાત્માજીએ પહેલ પ્રશ્ન, જ્યારે મ્હને આરોગ્યશાસ્ત્ર લખવાની આજ્ઞા કરી ત્યારે, પુસ્તકોમાંનું જ્ઞાન કંઈજ કામ નહોતું આવ્યું. પ્રત્યક્ષ અવલોકન અને આપણી મેળેજ તારવેલા ઉપાયો, આપણી દેશ સ્થિતિને અનુકૂળ કરવા પડેલા. આ પુસ્તકમાં પણ બહુ મોટો ભાગ પ્રત્યક્ષ જોયેલો, વિચારેલા અને પ્રયોગ સિદ્ધ કરેલો છે.

યુનિસિપાલીટી દ્વારા, અમદાવાદ જેવા, ગુજરાતના પાટનગરની સેવા, એ જીવનનો અમુલ્ય અવસર હતો. એને અંગે જે કંઈ કર્યાં પ્રાપ્ત થયાં તેમાંથી આ પુસ્તક ભરાઈ જાય, એટલી વસ્તુ સહજ મળી ગઈ છે.

વૃદ્ધ ઉંમરમાં માણસ બહુ બોલકણું થઈ જાય છે અને આમાં જરા બહુ બોલાપણું લાગે તો વાંચકવર્ગ ક્ષમા કરશે. પરંતુ એક વાતની હું ખાત્રી આપવા માંગુ છું કે સાચી લાગણીથી પ્રેરાઈને અને સંપૂર્ણ દેશદાઝથી આ બધું લખ્યું છે ભાઈ પ્રહલાદ બ્રહ્મભટ્ટે, પહેલેથી ઠેક સુધી આ પુસ્તકની ઉત્તમતા સાચવવા જે અમુલ્ય સૂચનાઓ કરી છે, અને પુસ્તકને પોતાનું જ ગણીને જે તકલીફો વેડી છે, તે માટે હું આ સ્થળે એમનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનું છું.

શ્રીતમનગર,

અમદાવાદ.

હરિપ્રસાદ

# પ્રજાશક્તિ પારૂખી

દાક્ષર હરિપ્રસાદ દેસાઈના નામથી ગુજરાતમાં લાગ્યેજ કોઈ અગ્નણ હશે. આરોગ્યના પ્રશ્નમાં તેઓ ખૂબજ રસ ધરાવે છે. હાલના તબીબે આપણા તન, મન અને દેશના આરોગ્યમાં કેટલેક અંશે સડો પેડેલો છે. આ સડો કેમ દૂર થાય, અને ત્રણે પ્રકારનું આરોગ્ય શી રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે, તેના સચોટ ઉપાયો, પોતાની હંમેશા મુજબની રસદાર શૈલીમાં આ પુસ્તક દ્વારા ગુજરાતની જનતા સમક્ષ તેઓ રજુ કરે છે.

મુખ્ય જીવનને ઉપયોગી એવું, એક સુંદર પ્રકાશન, 'સંદેશ પ્રકાશન મંદિર' દ્વારા ગુજરાતની જનતા સમક્ષ રજુ કરતાં, મને ખૂબજ આનંદ થાય છે.

ગુજરાતની જનતા આ પુસ્તકનો મોટા પ્રમાણમાં લાભ ઊઠાવશે અને આરોગ્યના પ્રશ્ન પર વધુ ધ્યાન આપવાને તૈયાર થશે, એવી હું આશા રાખું છું.

સંદેશ પ્રકાશન  
મંદિર.  
અમદાવાદ.

}

નંદલાલ બોડીવાળા  
મેનેજિંગ ડિરેક્ટર.

# વિષયસૂચિ

## પ્રકરણ ૧

(૧) ઘર	...	...	...	...	...	૧
--------	-----	-----	-----	-----	-----	---

## પ્રકરણ ૨

ગૃહિણી	...	...	...	...	...	૧૦
(૧) ગામ અને શહેરો	...	...	...	...	...	૧૩
(૨) જાળ	...	...	...	...	...	૧૫
(૩) પંચના જાળ	...	...	...	...	...	૧૬
(૪) ખાજો	...	...	...	...	...	૧૭
(૫) ઉત્તમ ખાતર	...	...	...	...	...	”
(૬) ઉકરડા	...	...	...	...	...	૧૯

## પ્રકરણ ૩

સ્વચ્છતા	...	...	...	...	...	૨૧
(૧) ગંદી પોજો	...	...	...	...	...	”
(૨) યુવકો પર આશા	...	...	...	...	...	”
(૩) મ્યુનિ. માં કેમ ગયો ?	...	...	...	...	...	૨૨
(૪) આરોગ્ય પ્રદર્શન	...	...	...	...	...	૨૩
(૫) ગાંધીજી ને આરોગ્ય	...	...	...	...	...	૨૪
(૬) ગાંધીજી મ્યુનિ. સભ્ય થવાના હતા	...	...	...	...	...	૨૫
(૭) મારે નહોતું થવું	...	...	...	...	...	૨૬
(૮) રાષ્ટ્રિય મ્યુનિ.	...	...	...	...	...	૨૭
(૯) શહેર સફાઈ	...	...	...	...	...	”
(૧૦) આદર્શ સફાઈ	...	...	...	...	...	૨૯
(૧૧) સફાઈના વિચારોનો પ્રચાર	...	...	...	...	...	૩૨



(૧૨)	પ્રત્યક્ષ કાર્ય	...	...	...	...	૩૩
(૧૩)	ધર દીઠ ટોપલીઓ	...	...	...	...	૩૪
(૧૪)	ગદાંબાદ સુધર્મ	...	...	...	...	”
(૧૫)	બગીચા	...	...	...	...	૩૫
(૧૬)	નાલાયક ધરો	...	...	...	...	”
(૧૭)	વૃક્ષારોપણ	...	...	...	...	૩૬
(૧૮)	આરોગ્ય સમિતિઓ	...	...	...	...	૩૭
(૧૯)	જનતા પ્રભુ છે	...	...	...	...	”
(૨૦)	ઝૂલતો બાગ	...	...	...	...	૩૮
(૨૧)	રંગીત કુવારા	...	...	...	...	”
(૨૨)	સૌન્દર્ય એ મોજશોખ નથી	...	...	...	...	૩૯
(૨૩)	પૃથ્વી પર સ્વર્ગ	...	...	...	...	૪૦
(૨૪)	ગિરિ નગરો	...	...	...	...	૪૧

## પ્રકરણ ૪

(૧)	સૌન્દર્ય	...	...	...	...	૪૩
(૨)	મરણ પ્રમાણ	...	...	...	...	”
(૩)	આયુષ્ય મર્યાદા	...	...	...	...	૪૪
(૪)	બાળ મરણ	...	...	...	...	૪૫
(૫)	મેલેરીઆ	...	...	...	...	”
(૬)	મચ્છરો	...	...	...	...	૪૬
(૭)	પ્રસૂતિ	...	...	...	...	૫૦
(૮)	૧૦ વર્ષ સુધી એક બાળક મર્યું નહિ	...	...	...	...	”
(૯)	પુરૂષ પ્રયત્ન	...	...	...	...	૫૨
(૧૦)	મહાન પુરુષો જીવાનીમાં ગયા	...	...	...	...	૫૩

## પ્રકરણ ૫

(૧)	મનુષ્ય શરીરની દિવ્યતા	...	...	...	...	૫૪
(૨)	રત્ન ચિંતામણી	...	...	...	...	૫૭
(૩)	ચેતન	...	...	...	...	૫૯

પ્રકરણ ૬

(૧)	તાવ આપ્યો છે	...	...	...	...	૬૧
(૨)	કસરત	...	...	...	...	"
(૩)	નીતિ અને અભય મળે છે	...	...	...	...	૬૩
(૪)	આળસ દૂર થાય છે	...	...	...	...	"
(૫)	અક્ષયર્થ	...	...	...	...	૬૭
(૬)	નિરોગી રહેવાય છે	...	...	...	...	૬૮
(૭)	દાકતરો બુલાવામાં પડે છે	...	...	...	...	"
(૮)	ક્ષય મટે છે	...	...	...	...	૬૯
(૯)	ગર્ભ રહે છે	...	...	...	...	૭૧
(૧૦)	છોકરીઓ સખળા બને છે	...	...	...	...	"

પ્રકરણ ૭

(૧)	દિન ચર્ચા	...	...	...	...	૭૨
(૨)	દાતણ	...	...	...	...	"
(૩)	સ્નાન	...	...	...	...	૭૫
(૪)	તેલ મર્દન	...	...	...	...	"
(૫)	ડીલ દહોવું	...	...	...	...	૭૬
(૬)	વસ્ત્રો	...	...	...	...	"
(૭)	સૂર્યસ્નાન	...	...	...	...	૭૭
(૮)	નાસ્તો	...	...	...	...	૭૮
(૯)	ચાહ ખરાબ છે	...	...	...	...	"
(૧૦)	પીણું નકામાં છે	...	...	...	...	૭૯
(૧૧)	ભોજન	...	...	...	...	"
(૧૨)	અપોરનો નાસ્તો	...	...	...	...	૮૦
(૧૩)	વાળુ	...	...	...	...	"
(૧૪)	સમૂહ ભોજનો	...	...	...	...	૮૧

(૧૫)	સ્વરક્ષા	...	...	...	...	...	૮૧
(૧૬)	ઊંધ	...	...	...	...	...	૮૨
(૧૭)	હવા	...	...	...	...	...	૮૩
(૧૮)	ચાલીઓ	...	...	...	...	...	”
(૧૯)	ગાર્ડન સીટીઝ	...	...	...	...	...	૮૪
(૨૦)	કસરત	...	...	...	...	...	૮૫

## પ્રકરણ ૮

(૧)	લગ્ન સુધારણા	...	...	...	...	...	૮૭
(૨)	સામાજિક દુર્દશા	...	...	...	...	...	૮૮
(૩)	સામાજિક દુર્દશાએ ગુલામી આણી છે	...	...	...	...	...	૮૯
(૪)	ખરાબ કેળવણી	...	...	...	...	...	”
(૫)	સામાજિક ધાર્મિક આશય	...	...	...	...	...	૯૦
(૬)	ગુરુઓ	...	...	...	...	...	૯૧
(૭)	સાધુઓ	...	...	...	...	...	”
(૮)	વિધવાઓ	...	...	...	...	...	૯૨
(૯)	ધર્મ સુધારણા	...	...	...	...	...	૯૩
(૧૦)	પુનર્જનના	...	...	...	...	...	”
(૧૧)	યુવક વર્ગના સંસ્કાર	...	...	...	...	...	૯૪
(૧૨)	વ્યાયામ વિદ્યાલય	...	...	...	...	...	૯૫
(૧૩)	અખાડા	...	...	...	...	...	૯૬
(૧૪)	વ્યાયામ પરિષદ	...	...	...	...	...	”
(૧૫)	વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ	...	...	...	...	...	૯૭
(૧૬)	ભૂંડા શબ્દો	...	...	...	...	...	”

## પ્રકરણ ૯

(૧)	બબલભાઇનું કામ	...	...	...	...	...	૯૯
(૨)	ઝીઝી કાણે કેમ જાય છે ?	...	...	...	...	...	”

(૩)	શ્રીઓ ને કસરેત	...	...	...	...	૧૦૧
(૪)	ભાગોળો મુધારો	...	...	...	...	"
(૫)	સમગ્ર પ્રજા નવજીવન પામે	...	...	...	...	"
(૬)	મેઢાનોમાં ફરે	...	...	...	...	૧૦૨
(૭)	નવાં યુગલો ...	...	...	...	...	"
(૮)	જીવન દષ્ટિ ...	...	...	...	...	"
(૯)	લીડરીનો રોગ	...	...	...	...	૧૦૩
(૧૦)	અમદાવાદની સોસાયટીઓ	...	...	...	...	"
(૧૧)	પ્રીતમરાયના પ્રતાપ	...	...	...	...	૧૦૪
(૧૨)	બુલબુલો બોલે છે	...	...	...	...	"
(૧૩)	સંપન્ના કાયદા	...	...	...	...	"
(૧૪)	ગાર્ડન સીટીઝ	...	...	...	...	૧૦૫

પ્રકરણ ૧૦

(૧)	વ્યસનો	...	...	...	...	૧૦૬
(૨)	દારૂ	...	...	...	...	"
(૩)	ખીટી	...	...	...	...	૧૦૭
(૪)	પાન સોપારી...	...	...	...	...	"
(૫)	ખોરાક	...	...	...	...	"
(૬)	આહાર શુદ્ધિ...	...	...	...	...	૧૦૮
(૭)	દૂધ...	...	...	...	...	"
(૮)	ધી...	...	...	...	...	૧૦૯
(૯)	પૌષ્ટિક ખોરાક	...	...	...	...	"
(૧૦)	શાક અને ફળ	...	...	...	...	"
(૧૧)	વિટેમિન્સ	...	...	...	...	"
(૧૨)	આદર્શ ખોરાક	...	...	...	...	૧૧૦
(૧૩)	મધ	...	...	...	...	૧૧૧
(૧૪)	પોંક વગેરે	...	...	...	...	૧૧૨

૧૫)	ખાબઉછેર ...	...	...	...	...	”
(૧૬)	રોગો દૂર કરી શકાય ...	...	...	...	...	૧૧૩
(૧૭)	રક્તપિત્તિયા ...	...	...	...	...	”
(૧૮)	ભીખારીઓ ...	...	...	...	...	૧૧૩

### પ્રકરણ ૧૧

(૧)	મિલોની ધૂણી ...	...	...	...	...	૧૧૪
(૨)	અમદાવાદની ધૂણીનું પૃથક્કરણ ...	...	...	...	...	૧૧૫
(૩)	ધૂણીનું દુઃખ ...	...	...	...	...	૧૧૬
(૪)	અમેરિકાનું દષ્ટાંત ...	...	...	...	...	૧૧૭
(૫)	ગ્રંથીઓ ...	...	...	...	...	૧૧૮
(૬)	કાયા કલ્પ ...	...	...	...	...	૧૧૯
(૭)	વૈદો, દાકતરો ...	...	...	...	...	૧૨૦
(૮)	પ્રગતીય પોષણ ...	...	...	...	...	”
(૯)	વૃદ્ધિમાં ન્યૂનતાઓ ...	...	...	...	...	૧૨૨
(૧૦)	ઔદિક સુખ વધે ...	...	...	...	...	”
(૧૧)	કેળવણી સુધારો ...	...	...	...	...	૧૨૩
(૧૨)	સ્વદેશભક્તિ ...	...	...	...	...	”
(૧૩)	મનુષ્ય જીવનનો ઉચ્ચ અધિકાર ...	...	...	...	...	”
(૧૪)	સ્વરાજ્યની નવી રચના ...	...	...	...	...	૧૨૪

## ભાગ ૨ નો

### પ્રકરણ ૧

આરોગ્યનો લેખ	...	...	...	...	...	૧૨૭
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### પ્રકરણ ૨

જીવનમાં રસ	...	...	...	...	...	૧૩૩
આનંદપુર	...	...	...	...	...	"

### પ્રકરણ ૩

આપણાં સાંસારિક દુઃખો	...	...	...	...	...	૧૩૮
અનક્ષેત્રો, ધર્મશાળાઓ, મંદિરો	...	...	...	...	...	૧૪૩

### પ્રકરણ ૪

મિલની ધૂણી	...	...	...	...	...	૧૪૭
અમદાવાદ ગદ્યાબાદ	...	...	...	...	...	"
ધૂળ ગઇ પણ ધૂણી વધી	...	...	...	...	...	૧૪૮
ધૂણીનાં માઠાં પરિણામ	...	...	...	...	...	"
ખીજાં માઠાં પરિણામો	...	...	...	...	...	૧૫૦
ધૂણી ઓછી કરવાના પ્રયત્નો	...	...	...	...	...	"
મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રયાસો	...	...	...	...	...	૧૫૧
મિલોવાળા ધારે તો—	...	...	...	...	...	"
મ્યુનિસિપાલિટીની માંગણી	...	...	...	...	...	૧૫૨

### પ્રકરણ ૫-૬

મહાત્માજી પર પત્ર—તેમના જવાબ સાથે	...	...	...	...	...	૧૬૧
મહાત્માજીની ટીકા	...	...	...	...	...	૧૬૬

અમદાવાદનો શહેર સુધારો	...	...	...	...	૧૭૦
સામાજિક સહકાર	...	...	...	...	૧૭૫
સકર્મક રમણલાલભાઈ	...	...	...	...	૧૭૮
ઊમરેકનું દર્શન	...	...	...	...	૧૮૦
વ્યાયામ પરિષદ-નડિયાદ	...	...	...	...	૧૮૩
આદર્શ આરોગ્ય સમિતિ	...	...	...	...	૧૮૪

## પ્રકરણ ૭

સંસારનું સુખ	...	...	...	...	૧૯૬
જીવન દષ્ટિ	...	...	...	...	૨૦૧
કસરત માસ્તરે તરીકે	...	...	...	...	૨૦૩
કસરતના ગુણ	...	...	...	...	૨૦૪
કસરતથી મીઠી ઊંઘ આવે છે	...	...	...	...	૨૦૫
છોકરાઓને પણ કસરતની જરૂર	...	...	...	...	૨૦૬
બાળમંદિરો	...	...	...	...	"
વ્યાયામ વિદ્યાલયો	...	...	...	...	૨૦૭
સેવાભાવનાં ફળ	...	...	...	...	"
મ્યુ. નોકરવર્ગ	...	...	...	...	૨૦૮
ટંકશાળનું ચોકકું	...	...	...	...	૨૦૯
નગર રચનાનું કાર્ય	...	...	...	...	"
ચક્કર સભ્યો	...	...	...	...	૨૧૦
સફાઈનો સત્યયુગ	...	...	...	...	"

## પ્રકરણ ૮

ખુલ્લાં મેદાનો	...	...	...	...	૨૧૨
કરાંચી અને અમદાવાદ	...	...	...	...	૨૧૫

નવું વૃંદાવન	...	...	...	...	...	૨૧૫
નૈનિતાલમાં નૌકાવિહાર	...	...	...	...	...	૨૧૬
કલકત્તા ફરી એકવાર	...	...	...	...	...	૨૩૮
મદ્રાસનો દરિયા કિનારો	...	...	...	...	...	૨૨૦
કાંકરિયા તળાવ ઉપર ખૂલતો આગ	...	...	...	...	...	૨૨૧
સંગ્રહસ્થાન	...	...	...	...	...	૨૨૨
મચ્છરો	...	...	...	...	...	૨૨૩
માંદગી	...	...	...	...	...	૨૨૪
આરોગ્યધર્મ	...	...	...	...	...	„
શહેર સુધારણા	...	...	...	...	...	૨૨૫
રંગીત રસ્તાઓ	...	...	...	...	...	૨૨૬

પ્રકરણ ૯

ટામેટાં	...	...	...	...	...	૨૨૭
ફરીના ગુણ	...	...	...	...	...	„
દૂધ શરીરનો બાંધો મજબૂત કરે છે	...	...	...	...	...	૨૨૮
કેળાં	...	...	...	...	...	૨૨૯
કુંગળી	...	...	...	...	...	૨૩૦
લસણ	...	...	...	...	...	૨૩૧
હાશ	...	...	...	...	...	„
ખોરાક પાણી	...	...	...	...	...	૨૩૨
કારખો હાઇડ્રોટ અને હાઇડ્રો-કારબન	...	...	...	...	...	„
વિટામીન્સ	...	...	...	...	...	૨૩૩
વિટામીન બી.	...	...	...	...	...	„
„ સી.	...	...	...	...	...	„
„ ડી.	...	...	...	...	...	૨૩૪
„ ઇ.	...	...	...	...	...	„



કેલોરી શું છે ?	...	...	...	...	...	૨૩૫
બાળકોને તન્દુરસ્ત કરો	...	...	...	...	...	૨૩૫
ભગવાન આપણાથી રીસાયા છે ?	...	...	...	...	...	૨૩૮

### સોનેરી વિચારો

સામાજિક ઝડપુ	...	...	...	...	...	૨૪૦
સ્વદેશસેવા અને આરોગ્ય	...	...	...	...	...	૨૪૧
સ્વદેશાભિમાન	...	...	...	...	...	૨૪૨
મ્યુ. સભ્યો ! પ્રતિજ્ઞા કરો કે—	...	...	...	...	...	”
નગર	...	...	...	...	...	૨૪૩
શહેરી ધર્મ	...	...	...	...	...	”
ફેશન પરાણુલા	...	...	...	...	...	”
ગૂર્જરી ગુણવંતી	...	...	...	...	...	૨૪૪
ગુજરાતણુ અને ભગવાન વચ્ચે સંવાદ	...	...	...	...	...	”



## પ્રકરણ ૧

ધર

**સ્વ.** કેશવચંદ્રસેન કહેતા કે, ધરો તો મંદિરો જેવાં સ્વચ્છ, સુંદર, અને આકર્ષક રાખવાં જોઈએ; એના એકે એક ખંડમાં સ્વચ્છતા હોવી જોઈએ. હવા અજવાળું બરાબર આવી શકે એવી ગોઠવણ, સારાં બારીબારણાં કરીને, ખંડે ખંડે રાખવી જોઈએ. તોરણો, પડદા, ફૂલો, વેલીઓ અને ન્હાના પ્રકારની વનસ્પતિનાં કુંડાં, સ્થળે સ્થળે રાખીને, ખુદ ભગવાન ત્યાં પધારે એવું મોહક વાતાવરણ ધરનું બનાવવું જોઈએ.

હાથે કામ કરવામાં કોઈ જાતની ન્હાનમ નથી, ઊલટી મહત્તા છે. હાથે કામ કરીએ તો વર્ષમાં એક વખત જૂજ ખર્ચે આખું ઘર ઘોળાઈ જાય અને રંગાઈ પણ જાય. બધું ફર્નિચર વોર્નિશથી ચકચકિત કરી શકાય અને ડબ્બા, કોઠીઓ, ટેબલો, ખુરશીઓ, બારી, બારણાં, છાજલીઓ બધું રંગરંગીત અને શોભાયમાન રાખી શકીએ.

ધરમાં માંકડ, ચાંચડ કે મચ્છર ન હોવાં જોઈએ. ગોદડાં ગંધાતાં અને ફરેલાં તૂટેલાં ન હોવાં જોઈએ. ઉંદરનાં દર હોય, વીછું, કાનખજૂરા, વંદા, સાપ, જૂવા એવું ધરોમાં હોય તો સમજવું કે એ ધરમાં ગૃહિણી ફૂવડ છે અને ગૃહસ્થ ઇળદરી છે.

જાળાં દરરોજ સાફ કરવાં, ભીંતો ખંખેરવી, ખડે ખડે સાફ લીંપણ કે પથ્થર જડેલા હોવા જોઈએ. કોઈ ઠેકાણે કચરો કે આચરકચર ઈંદર ઉધર પડેલું ન હોવું જોઈએ. દરેક ચીજ પોત-પોતાને સ્થાને રાખવી જોઈએ.

જ્યારે કંઈ વસ્તુ જોઈએ સારું, ખોળાખોળ કરવી પડે તે ઠીક નથી. છાજલોઓ ઉપર કે શીકાં ઉપર વ્યવસ્થિત રીતે બધી વસ્તુઓ સાફસૂક કરીને દરરોજ ગોઠવીને મૂકવી.

મહારો એક મિત્ર હતો એણે એક ચોખડો, ટેબલ જેટલો ઉંચો કરડિયો કરાવ્યો હતો. એ એક ખૂણામાં મૂકે ને એના ઉપર એક રંગીન લુગડું પાથરતો હતો. એના ઉપર ફૂલદાની ગોઠવે; પણ એ કરડિયાનો ઉપયોગ એ કે એમાં ઘોવાનાં કપડાં બધાંને મૂકવાનાં. ગમે ત્યાં ઘોવાનાં લુગડાં રખડ્યા કરે એ સાફ દેખાતું નથી. અને આવી વ્યવસ્થાથી ઘોખીને આપતી વખતે કપડાંની શોધાશોધ કરવી પડતી નથી. ઘેર ઘોવાનાં કપડાં પણ એજ રીતે બીજા ખૂણામાં એવોજ બીજો કરડિયો રાખીને એમાં મૂક્યાં હોય તો, ખંડના ખૂણા શોભિતા લાગે અને ઘોતી વખતે લુગડાં ખોળવામાંથી વખત પણ બચી જાય.

રસોડાનાં વાસણ રસોડાની નક્કી કરેલી જગ્યાએજ માંજીને સાફ કરીને મૂકવાં જોઈએ. સઘડી, ચીપીઓ, સાણસી, ચમચા, થાળીઓ, કટોરા, વેલણ, પંખો એ બધું જ્યારે જોઈએ ત્યારે જડે એમ રાખવું.

પાણીઆરાનો સામાન એજ પ્રમાણે, પાણીઆરા પાસે ગોઠવીને મૂકવો. ગોળીનું પાણી ડબકડોષ્યાં થવું ના જોઈએ. પીવાનું પવાલું જુદું ને પાણી લેવાનું જુદું જોઈએ. પાણી લેવા માટે ડોષ્યો સારો થઈ પડે છે.

ગોદડાં ડામચિયા પર ગડોઓ કરીને મૂકવાં અને ડામચિયા ઉપર રંગીન ઓછાડ નાંખવો જેથી એ સ્થળ શોભિતું થશે, એટલુંજ નહિ પણ ગોદડામાં ઉંદર બિલાડાં ભરાશે નહિ કે ધૂળ

ઊડશે નહિ. ઓશિકાં ને ગોદડાને ઓઢા નેધએ અને બાળકો માટે મી જીયાં નેધએ. ઓટલા ઉપર પાટ મૂકવાનો આપણો અસલી રિવાજ સરસ છે. ત્યાં શીકાનાં ફૂલઝાડ કે વેલાથી, ને જગા હોય તો, કુડાં વગેરે મૂકવાથી ઘર બહુજ આકર્ષક બનશે.

ખડકીમાં ખાળ હોય તો, રોજ ઊના પાણીથી એને ધસી ધસીને સાફ કરવી. ત્યાં ખૂટ, નોડા વગેરે સાફ કરીને એક બાળુએ મૂકવા. પગ લુછણીઉં ઉંચરા પાસે જરૂર રાખવું અને અને તો સારી છબિઓ ખડકીમાં ગોઠવવી. ખૂટ દરરોજ સાફસફ કરીને, હાથે પોલીશ કરીને પહેરવા.

ચોકમાં હીંચકા હોય, બાળુ પર બાંકડા હોય અને તુળશી-ક્યારો હોય તો સાફ લાગે છે, પણ એ તો સવડ પ્રમાણે હોઈ શકે, બહુ ખર્ચ એમાં થતું નથી.

પરસાળ અને ઓરડા અંધારાવાળાં કે ભેજવાળાં ના નેધએ. મોટે ભાગે સ્ત્રીઓનો ધણો સમય નીચેના લાગમાં જાય છે, અને ને ધરના પરસાળ અને ઓરડા વગેરે તડકા વગરના કે હવા વગરના હોય છે તો, એની અસર સ્ત્રીઓની તન્દુરસ્તી ઉપર થયા વગર રહેતી નથી.

અમદાવાદ જેવાં શહેરોમાં મધ્યમ વર્ગની કેટલીએ સ્ત્રીઓ ફિક્કી, ઉત્સાહ વગરની અને નિર્બળ લાગે છે તેનું કારણ એમનાં ઓરડા પરસાળની અનારોગ્ય સ્થિતિ માલૂમ પડ્યાં છે.

દાણા ભરી રાખવાની કોઠીઓની આસપાસ બધે વાળી શકાય એવી ગોઠવણુ નેધએ અને પેટી પટારાને એવી રીતે રાખવાં નેધએ કે એની ચારે તરફ ફરી શકાય ને ઉપર નીચેથી રોજ વાળીજૂડોને સાફ કરી શકાય. ઘરમાં ઉધાઈ, કાઠીઓ, મંકોડા કંઈજ હોવાં નેધએ નહિ.

માખીઓના બળુબળુટ જે ઘર કે ગામમાં હોય તે ધરનાંને કે ગામના રહીશોને ધિક્કાર છે. ગોળ ખાંડ વેરાયલાં હોય; ગમે ત્યાં જાંડેલાં ધાન પડેલાં હોય; ચ્હાના ચ્હાલા, રકાબીઓ સાફ

કર્મા વગર રખડ્યા કરે કે થાળીઓ ખરડાયલી પડી હોય ત્યાંજ માખીઓ અને કીડીઓ થાય છે, માટે આ બધું સાફસફ રાખવું અને જમીન પર જ્યાં કંઈ છાંડેલાં ધાન કે ડાઘાકુલી પડ્યાં હોય તે બધું ઘોષતે સાફ કરી નાંખવાની ટેવ રાખવી. પહેરવાનાં લુગડાં વળગણીઓ કે ખીંટીઓ પર મૂક્યાં હોય તે પણ ગડીખંધ કે પાટલીવાળીને મૂકવાં કે જેથી એના દેખાવ પણ શોભામાં વૃદ્ધિ કરે.

તેલ, ઘી, ગોળ, અથાણું ઇત્યાદિ વસ્તુઓ ઘોડીઓ ઉપર કે હાટિયાંમાં કે કપાટોમાં મૂકવી અને એના ઉપર ચિટ્ટીઓ ચોટાડવી; અનાજનાં માટલાં અને કોઠીઓ ઉપર પણ જે જે ધાન્ય એમાં ભર્યા હોય તેનાં નામ ચાકથી કે ખડીથી લખવાં, એટલે વારંવાર વસ્તુ લેતાં વાર ના લાગે અને અગ્નિપ્રાણે પણ ઝટ એ ચીજો જડે. આમલી, મરચાં, મેથી, રાઈ, ધાણાજીર, મીઠું, હળધર વગેરે મશાલા પણ જુદા જુદા ડબ્બાઓમાં સાફસફ કરીને ભરી રાખવા અને તે ઉપર પણ ચિટ્ટીઓ ચોટાડવી.

શાક, ફળ વગેરે પણ છૂટાં ન રાખવાં. એને ભરવા માટે વાંસના ડબ્બા કે કરંડિયા રાખવા અને તેના ઉપર પાણી છાંટીને ઉપર ભીંનું લુગડું ઢાંકી રાખવું.

પાટલા ઘોઈ સાફ કરીને એક બાજુ ઉપર ગોઠવીને મૂકવા. લોટા, થાળીઓ, પવાલાં, તપેલાં, ઘડા, ગાગરો બધું માંજેલું અને ચકચકિત રાખવું. દક્ષિણી લોકોમાં પાટલા પાકા રંગથી રંગવાનો રિવાજ છે તે બહુ સારો છે. આપણે પણ પાટલા લાલ કે લીલા રંગી કઢાડવા.

પીવાનાં પાણીની ગોળીઓ દરરોજ બહાર અને અંદરથી ઘસી ઘસીને ઘોવી અને પાણી ગાળીને ભરવાં. પાણી પીવાને માટે ગોળી પાસે એક-એ ડાઘિયા રાખવા એટલે ગમે તે માણસ બોટેલું પવાલું, ગોળીમાં ઘાલે નહિ. પીવાને માટે દરેક જણુ ડાઘિયાથી પાણી લે અને પવાલામાં લઈને પીએ તે માટે બે-એક

ડાઈયા, અને ચારેક પચાસાં, ઝોળીઓ પાસે રાખવાં. પાણી પીવામાં બહુજ સંભાળ રાખવી. દાઈનું બોટલું પીવું નહિ.

પાણી પીનાર પીતાં પહેલાં અને પીધા પછી પચાસાં વીંછળીને લે એવો નિયમ રાખવો. પાણી મારફતે ઘણા રોગ ચઢે છે; જેવા કે, ટાઈફાઈડ, ક્ષય, દાલેરા, મોનાં ચાંદાં, ઇત્યાદિ.

આપણાં રસોડામાં મ્હોટામાં મ્હોટી ખામી ધુમાડીઆં રાખવામાં નથી આવતાં એ છે. એથી દરરોજની ધુણી રસોડાં અને બીજા ભાગોની ભીંતો અને છતોને ઝટ કાળાં કરી નાંખે છે, માટે દરેક રસોડામાં સારાં ધુમાડીઆં રાખવાં જોઈએ, અને વારંવાર રસોડું ધોળ્યા કરવું જોઈએ.

વગી રાંધનાર પોતાના હાથ વારંવાર પહેરેલે, લુગડે લૂછે છે તે ઠીક નથી; હાથ લૂછવા માટે ચોખ્ખા કકડા રાખવા અને તે રોજ ને રોજ ધોવા. તપેલીઓ ઉતારવા માટે પણ ચોખ્ખાં મસોતાં અલગ ગોઠવી રાખવાં જોઈએ નહિ તો પહેરેલે લુગડે ઘણીવાર સ્ત્રીઓ ગરમ તપેલીઓ ઉતારે છે સારે, દાઝયાના અકસ્માતો થાય છે અને સ્વચ્છતા પણ બરાબર સચવાતી નથી.

રસોઈ કરનારે વસ્ત્રો દરરોજ ધોયેલાં સ્વચ્છ પહેરવાં અને હાથ ધોવા માટે રસોડામાં સાબુ ટુવાલ પણ ગોઠવીને મૂકવાં. નહાવાધોવાના આપણા હિન્દુ આચારો ઉત્તમ છે. સ્વચ્છતા એ ધર્મજ છે.

ઘરમાં છતો, તોરણો, પડદા, ઝુલો, ટેબલ-કલોથ, ઓછાડ, વગેરે અલંકારો પણ રાખવા; અને પાકા રંગના ફેટલાક ડબ્બાને ક્ષણ તૈયાર રાખવાં કે જેથી હાટીઆં, ત્રિપાઈઓ, ડબ્બા કે ઘોડીઓ વગેરે જરૂર પડે ત્યારે રંગી કહાડાય. ધોળવાનું, રંગવાનું વોર્નિશ કરવાનું ને સાબુ બનાવવાનું હાથેજ કરતાં શીખી લેવું કે જેથી જૂજ ખર્ચે સ્વચ્છતા અને સૌન્દર્ય ઘરોમાં લાવી શકાયે. એજ પ્રમાણે શીવતાં અને અસ્તી કરીને ગડી કરતાં અને ઘોતાં પણ દરેક સ્ત્રી પુરૂષે શીખી લેવું જોઈએ.

મ્હારે એક મિત્ર ધર શણુગારમાં પ્રવીણ હતો. એ પોતે ડ્રોઈંગ શીખેલો હતો અને શીવતાં ગૂંથતાં પણ શીખ્યો હતો. સુતારી હથિયારોનાં સાધન એની પાસે હતાં.

એની મેડીમાં બેસવું એ એક જાતનો આનંદ હતો. વધારે ખૂબી એ હતી કે નાખી દેવાની ચીજોમાંથી એ પોતાનો ખંડ શણુગારતો.

ફાટેલાં ઘોતિયાને લીલા, ભૂરા, ગુલાબી એવા રંગો એ મ્હડાવે. સ્ત્રીઓની ફાટી ગયેલી સાડીઓની ફારો એને મ્હોડે ને ટેબલકલોથસ પડદા, ઝુલો વગેરે એમાંથી કરે. ખૂણે ખૂણે મૂકવાની ચીજો, એ દેવદારનાં જોખાંમાંથી બનાવે. બરાબર ખૂણામાં બંધ બેસતાં આવે એવાં સુંદર ટેબલો, ત્રિપાઈઓ વગેરે બનાવે, એની ઉપર આ લુગડાં મ્હડાવે ! કાગળનાં જોખાં ઉપર ધરમાં વધેલા રેશમી કસબી વગેરે કકડાઓ નીકળે તેનાં ઘડિયાળનાં ધર, ખૂણિયા, ફૂલદાની, ધૂપીઆં વગેરે કરે. જમિઓનાં ઘાટ ઘાટના ધર, ફારોની નીચે રૂ મૂકીને કરે અને નીચે જાડા 'કાર્ડબોર્ડ'ના કાગળો કાપીને મજાખૂતી આપે. આમ એનો ખંડ ખાસ કરીને અને ધરના બીજા ખંડો સામાન્ય રીતે એ બહુજ સુંદર કરી નાંખતો. કોઈ કોઈ ઠેકાણે પૈસાની ગજ, જેપુરી ફારો મળતી તે મ્હોડી ઝળકે આપતો !

ફાટેલાં લુગડાંના કકડામાંથી ચંદરવા અને ચોખાડ તો ઘણો સ્ત્રીઓ કરે છે. ચણોઠી, કોડીઓ, છીપો, મણકા, બિયાં વગેરેના ચક તોરણો વગેરે સુંદર થાય છે અને ફાટેલી ખાદીને ઘોઘને એના થોડા દોરા કહાડી તે પર ગુલાબી કે લીલા રંગો મ્હડાવ્યાથી બનાવટી ફૂલોના હાર, ચક અને તોરણો થઈ શકે છે.

હાથે પાકા રંગો તૈયાર કરીએ તો, ગોખલા, તાકાનાં બારણાં, ડબ્બા, પાટલા, કેડ સુધીની ભીંતોના ભાગ, છત અને હલકાં ટેબલ ખુરશીઓ વર્ષો વર્ષ જૂન ખર્ચે રંગી કહડાય અને રોજ આખું ધર અને એનો તમામ સામાન કોઈ લગ્ન પ્રસંગે

બને છે એવા રાજ રાખી શકીએ. અને ઉધાધને સમૂળગી દૂર કઢાડીએ. ચોકડીઓ વગેરે ઢાંકવા, ભાગેલા વાંસ કે વળીઓ ઉપર ફાટેલાં કાથળાના પડદા કરીને એના ઉપર પાકા રંગ લગાડી ઉપર ફૂલ, હંસ, હરણ વગેરે ચિતરીને ખાળોના એથાની ખાળુઓ, ન્હાવાની જગ્યાઓ તથા ખારણાં અને દાદરા પાસેની ખુલ્લી જગ્યાઓ મર્યાદાના પડદાથી શોભાવી શકાય છે. મહારા મિત્ર ચિત્રકાર રવિશંકર રાવળ પણ આનું ઘણું કરે છે।

મહારા પેલા મિત્રની સ્વચ્છતા પણ એકદમ હતી. એનાં હોલ્ડરો પર શાહી ચોંટેલી ન હોય, એના ટેબલ પર બ્લોટિંગ ડાન્નાવાળો દેખાય નહિ, બીડીનાં ખોખાં અને રખીઆ નાંખવાની ન્હાની ન્હાની રકાખીઓ, એ માટીનાં વાસણ પર રંગ મ્હકાવીને કરતો. એના કપાટનાં ખારણાં પાકા રંગથી રંગેલાં અને કમળ, ગુલાબ વગેરે ફૂલો ચિતરેલાં રહેતાં. ખારીખારણાં, બીતો, છત, હાટિયાં બધું સુરુચિથી રંગેલું રહેતું.

સ્ત્ર. રવિવર્મા વગેરે ચિત્રકારોની કેટલીયે પોતે હાથે કરેલી નકલો સ્થળે સ્થળે એ સુરુચિથી ગોઠવતો અને કાષ્ઠ મંદિર કરતાં કે, ધનવાનના દિવાનખાના કરતાં પોતાનો ન્હાનકડો ખંડ અને સાધારણ સ્થિતિનું ઘર એ વધારે સુંદર રાખતો. બધે સ્વચ્છતા અને સૌન્દર્યથી નજર ખેંચાતી.

આણંદના દવાખાનામાં એક દાકતર હતો. એની શીશીઓ પરના 'લેખલો' (ચિઠ્ઠીઓ) સોનેરી દસ્કતોથી શોભતાં હતાં. પહેલાં મ્હેં ધાર્યું કે, એવાં તૈયાર મળતાં હશે અને એમ હોય તો મહારા દવાખાના માટે હું મંગાવું. પણ પૂછતાં માલૂમ પડ્યું કે, રાજનાં દસ દસ લેખલ એ પોતેજ લખીને ઉપર સોનેરી રજ મ્હકાવતા હતા અને ન્યારે ન્યારે એક-એ ચિઠ્ઠીઓ બગડે ત્યારે પાછા તરત એ પોતાના કમ્પાઉન્ડરને લખી સોનેરી કરીને ચોડવા આપતા.



હાકતરોનાં કપાટોની અંદરની ધૂળ અને 'લેપલો' પરની ગંદકી ઘણે ઠેકાણે અસહ્ય હોય છે. પણ આ હાકતર, જેને દર્દીઓ ભપાસવા આગળ એક ઘડીની પુરસદ નહોતી તે સ્વચ્છતા અને સૌન્દર્યનો એવો ઉપાસક હતો કે, પોતાની શીશીઓની શોભા પાછળ જાતે આટલું બધું ધ્યાન આપતો હતો, એટલુંજ નહિ પણ એનાં ટેબ્લો, ખુરશીઓ, બાંકડા, ડોલો બધું રંગેલું રહેતું. ન્હાના ન્હાના ડબ્બાઓમાં પોતે પાકા લીલો રંગ તૈયાર રાખતા. જરાક ડાઘ જોવામાં આવે ત્યાં એ તરત તાજા રંગ લગાડી દેતા.

એનું આખું દવાખાનું આ રીતે રોજ નવું નવું લાગતું હતું અને દર્દીઓના મન પર એની ઘણી સારી અસર થતી હતી.

આ ઉપરથી મહેં આપણા ઘર અને ઘરનો એકેએક ખંડ કેવો રાખી શકાય એની સૂચના કરી. આ માટે હું બહોરાજીના ગમે તે ઘર જોવા જવા વિનંતિ કરું છું. એ લોકો પોતાનાં ઘરનો એકેએક ખંડ બહુજ શોભાયમાન અને રળિયામણો કરી મૂકે છે. એટલુંજ નહિ પણ એમના ઓછાડ, કોશ, ટોપીઓ, ઝલલાં, પોલકાં એ પણ હાથભરતથી અને ખાસ છપાઈથી બહુજ સરસ રાખ્યાં હોય છે. કાંઈ બહોરાજી રમકડાં જોવા કુવારા કરે; કાંઈ ન્હાના કંઠેરા કરે અને જાજલીઓ, ઝુમ્મરો, તખ્તા વગેરે બહુ કારીગરીથી ગોઠવી શકાય છે. બહોરા લોકમાં ઘરની અંદરના ભાગ સુંદર હોય છે. લોદું, રંગ, તાર, વૉર્નિશ, રમકડાં ઇત્યાદિના બહુપાર એમના ઘરના હોવાથી આ બધી ચીજોમાં એમને ખર્ચ બહુજ ઓછું થાય છે અને એ વડે ઘર શણગારનો આનંદ એમને સતત મળ્યાજ કરે છે!

કેટલાએ બહોરાજીના ઘરમાં કુવારા, હોજ અને હોજમાં રંગીન અને સોનેરી જીવતી માછલીઓ પણ મહેં જોઈ છે.

આપણે પણ આવાં ઘર કરીએ. જાજર, ખાળો કે ચોકડી-ઓમાં કાંઈ જાતની દુર્ગંધ ના હોય; કાંઈ ઠેકાણે ધૂળ કે ધુણી થાય નહિ, આંગણાં પણ સાફ રહે અને રોજ પાણીના છંટકાવ

આપણે હાથે થાય અને પ્રસંગોપાત રંગોળીઓ પુરાય; ધૂપની અને ફૂલોની સુગંધ સવારસાંજ આવ્યા કરે. ફૂલનાં કુંડાં અને શીંકાં સ્થળે સ્થળે ગોઠવ્યાં હોય, અને અમાસીઓ સુદ્ધાં માંડવા અને વેલો અને લીલા ઘાસના ક્યારાથી સુશોભિત કરી હશે તો પછી આપણે મોડી રાત સુધી કલખોમાં અને સિનેમાઓમાં આથડીશું નહિ. ભગવાનને પણ દેવ મંદિરોમાં શોધવા નહિ જવું પડે. એ પોતે આ ધરના ખંડે ખંડે અને ખૂણે ખૂણે બિરાજમાન છે એમજ આપણને લાગશે !



## પ્રકરણ ૨

### ગૃહિણી

**પ**ણુ ગૃહિણી ? કે ગૃહિણીઓ વગર માત્ર બીંતોથી અને રામરત્નીલાથી ધર બનતું નથી.

એક ઉત્તમ ગૃહિણીની પાવનકારી કથા હું જાણું છું. મેટ્રિકના કલાસમાં, અમારે એક અમેરિકન લેખક વોશિંગ્ટન ઇરવીંગ ચાલતો હતો. એની “વાઇફ” નામની એક વાર્તા હતી. ૪૫-૪૬ વર્ષ એ “વહુ” વાંચ્યે થયાં પણ હજી હું એને જૂથ્યો નથી.

“Oh ! Woman ! In our hours of Ease  
uncertain, coy & hard to please,  
But when anguish ring the brow  
A ministring angel, thou !

“ઓ સ્ત્રી ! અમારા સુખના દિવસોમાં તું ચંચળ અને શરમાળ રહે છે. એ વખતે ત્હને કેમ ખુશ કરવી એ મુશ્કેલ પડે છે ! પણ કંઈ દુઃખથી અમારૂં મોં, ઓશિયાળું થાય છે ત્યારે, તો જાણે કોઈ સ્વર્ગીય દેવી આવીને અમને દિલાસો દેતી ન હોય, એવી તું લાગે છે.”

આમ કહીને પછી એ ગૃહિણી કેવી હતી એનું પોતે વર્ણન કરે છે:—“એક ધનવાન સુખી ગૃહસ્થ હતો. બહુ સારો વેપાર

ચાલતો અને ઉત્તમ બંગલો, ગાડીઘોડા, નોકર ચાકર સાથે સાલ્લખીમાં એ રહેતો. પછી ઓચિંતી વેપારમાં ખોટ આવે છે અને દેવું ચૂકવતાં, બંગલો સુદાં બધું વેચી દેવું પડે છે. સ્ત્રીની ખરી કસોટીનો એ વખત હતો પણ સ્ત્રી ગભરાતી નથી. આગર અને પ્રામાણિકપણું સાચવવા એ પોતાનાં ધરણીંગાંઠાં પણ ધણીને કહાડી આપે છે અને એક ન્હાના પણ એકાંત બંગલા જેવા ઘરમાં એ ભાડે રહેવા કુટુંબ જાય છે. ગાડીઘોડા કે કીમતી રાચરચીલું આપી દેતાં પણ સ્ત્રીને મોહ થતો નથી. ફક્ત ચોપડીઓ અને પિયાનો નામનું વાળું એ નથી આપી શકતી.

ચોપડીઓ અને પિયાનો ધણીની રળથી એ રાખે છે. અને તેજ દિવસે ધણી બજારમાં હિસાબ ચૂકવવા જાય છે અને ધણિયાણી નવું ઘર ગોઠવવા જાય છે.

ન્હાનું સરખું ઘર પણ એ સાંજ સુધીમાં સ્વચ્છ અને સુંદર કરી નાખે છે. ઝાડોની ઘટામાં એ અને એનું ઘર રમકડા જેવાં શોભી ઊઠે છે! સાંજ પડી છે. ચંદ્ર ઊગ્યો છે પણ હજી પતિ આવતો નથી. થાક ઉતારવા અને પતિ વગરનો એકાંતવાસ ભૂલવા એ પિયાના સાથે મીઠું ગાયન ગાવા ખેસે છે અને એનો મધુર સ્વર, વાતાવરણને ઘેરી લે છે.

દૂરથી આવતો એનો પતિ, એ પિયાનો અને એની ગાનારીને ઓળખે છે! સૃષ્ટિસૌન્દર્ય વચ્ચે સુરુચિથી ગોઠવેલું ન્હાનું ઘર એને આશ્રમ જેવું લાગે છે અને એની નિરાશા ઊડી જાય છે!

ધમ્મરનો એ ત્યાં ને ત્યાં ઉપકાર માને છે અને કહે છે: “પ્રભો! મ્હેં પાપ કરતાં પાપું જોયું હશે કે આવી સુલક્ષણો સ્ત્રી હું પામ્યો છું. એના વડે હું ગરીબાઇનું દુઃખ જરૂર વટાવી શકીશ-અને આજથી નવે ચોપડે મ્હારે નવે વેપાર શરૂ કરું છું એમાં ફતેહ પામીશ.

“બીજી સામાન્ય સ્ત્રી હોય તો આવી વખતે રો'કકળ કરી ચૂકે પણ આના સહયોગથી તો હું સંસારનો તાપ ભૂલી શકીશ.”

અને પછી ખરેખર એ આવી ગૃહિણીને પ્રતાપે દુઃખના ઢહાડા વટાવી શક્યો. પાછો બહેપારમાં ફાળ્યો અને હતું એટલું તો ન મળ્યું પણ સાધારણ સુખી થઈ શકે એવી સ્થિતિ એને પ્રાપ્ત થઈ.

ફળવણીથી, સંગીત, સાહિત્ય અને નીતિ-ધર્મના સંસ્કાર નાખીને, આપણે સ્ત્રીઓને ગુણસંપન્ન કરીશું તો આપણાં ઘરો, સ્વચ્છ, સુંદર, આકર્ષક અને પ્રેરણા આપે એવાં થઈ શકશે! “ઓ ઘર! મીઠા ઘર!” એમ પછી આપણે બોલીશું!

કેટલાએ વાંઠાઓ, ગ્રામોદ્દેશન અને રેડિયા, અંગલાઓમાં ધણાંયે સાંભળ્યા કરે છે. પણ ચારિત્ર્ય અને કલાવાન અને વિદ્વાન ગૃહિણીઓથી જેવાં ઘર શોભે એવાં એમનાં ઘર ઓછાંજ શોભે છે?

હાલમાં તો આપણાં ઘરોમાં મહેટા ભાગે અસાંતિ અને કલેશ રહે છે, તેને બદલે આપણાં આદર્શગૃહોમાં સ્વચ્છતા, શોભા અને સૌન્દર્ય લાવ્યા પછી માનસિક આનંદ અને આધ્યાત્મિક લાલ ઘરોમાંથીજ મળે એવું કરવું જોઈએ.

એ ઘરોમાં આપણી સ્મૃતિ; તાજ રહેવી જોઈએ; એટલે પૂર્વજો, ગુરુઓ અને સત્સંગોના જે જે લાલ આપણને જીવનમાં મળ્યા છે, સગાં, મિત્રો, સ્ત્રી અને બાળકોથી જે જીવન-વિકાસ સધાયા છે, તેનું ઋણ હંમેશાં તાજું ને તાજું એવું રહે કે આમાર-જીતિથી આપણે એ ગૃહ-સંજોગો માટે ઇશ્વરનો ઉપકાર માન્યા કરીએ!

એ ઘરોમાં રહેતાં આપણી કલ્પનાશક્તિ ખીલવી જોઈએ. જાત જાતનાં મનોરાજ્ય ત્યાં એવાં ઘડાવાં જોઈએ કે ભવિષ્યમાં એ બધાં મૂર્ત સ્વરૂપ લે અને નવાં નવાં સર્જન આપણાં જીવનમાં એ કલ્પનાશક્તિને બળે આપણે કરી શકીએ!

ધર, સાંતિનું ધામ હોવું જોઈએ. ત્રિવિધ તાપ એ ધરમાં જઈએ ત્યાં વિસરાઈ જાય અને આરામ મળે.

ધરોમાંથીજ ઉચ્ચ જીવનને માટે પ્રેરણાઓ મળવી જોઈએ. સદ્ગુણી સ્ત્રી, બાળગોપાળ, ભાઈઓ, જહેનો ઇત્યાદિના કુટુંબ-મેળાથી જેવો નિર્મળ આનંદ મળે છે, તે મેળવવાનું વાતાવરણ ધરોમાં રહેવું જોઈએ. અતિથિસત્કાર, દાન, પ્રાર્થના, સંગીત, સાહિત્ય અને કળાના પદાર્થપાઠ માટે બધાંને આપણાં ધરો દૃષ્ટાંત લેવા યોગ્ય અને તો કેવું સારું?

નીતિ, નિયમ, નિયમિતતા, જ્ઞાન, ચારિત્ર્ય અને સંયમ તથા સેવાભાવને ધરોમાંથી પોષણ મળવાં જોઈએ.

જીવનકળા એજ ખરી કળા છે. ઉચ્ચ ને ઉચ્ચતર જીવન અને શુદ્ધ અને વિશુદ્ધ આનંદ, ધરોમાંથી મળવાં જોઈએ. જીવનકળા ધરોમાંથી આવડી જાય ત્યારે ખરું.

સત્ય, સૌન્દર્ય, પ્રેમ, આનંદ અને કલ્યાણનું વાતાવરણ ધરોમાં જે લાવી શકાય તો, એ ભગવાનનુંજ મંદિર છે એમ સમજવું.

એવાં ગૃહમંદિરો, વાંચક ભાઈઓ અને જહેનો ! આપણાં ગામ અને શહેરોમાં કરો. જૂના બધા સંસ્કાર, પૂર્વજોનાં પુણ્ય અને આપણા દેશનો પૂર્વ ઇતિહાસ ત્હમને આમાં મદદ કરો ! પશ્ચિમના સહવાસથી સ્ત્રીઓનું સન્માન, કુટુંબપ્રેમ અને ઐહિક વસ્તુઓની પવિત્રતા આપણે વધારે સમજ્યા છીએ તે પણ ત્હમને આદર્શ ધરો રચવામાં સહાયજૂત થાવ.

## (૧) ગામ અને શહેરો

ગામડામાં અને શહેરોમાં મ્હોટામાં મ્હોટા સુધારો જાળર-ઓની બાબતમાં કરવાનો છે. દરેક ઘર દીક ઓછામાં ઓછું એક સ્વતંત્ર જાળર તો જોઈએજ અને ન્હાવાની અને પિશાબ-પાણીને માટે પણ ઘર દીક બે-ત્રણ ઠેકાણે અલગ અલગ ગોડવણ હોવી જોઈએ.

ઉત્તમ જાનરૂઓ, શહેરોમાં તો ગટરનાજ હોવા જોઈએ. દરેક પાંચથી દશ હજારની વસતિ ઉપરનાં શહેરોમાં તો ગટર વગર ચાલે એવુંજ નથી. અને ભવિષ્યના દેશના સુધારામાં એ પ્રશ્ન મ્યુનિસિપાલિટીઓએ વિચારવોજ જોઈએ. નવા પછી, પણ ગટરો પહેલી કરવી જોઈએ. ખંડેખંડે ખાજો અને ચોટડીઓ જોઈએ, અને નીકા બહુ ઊંડી નહિ પણ પહોળી રાખવી જોઈએ કે જેથી એ ખરાબર સાફ થઈ શકે.

જ્યાં ગટર નથી ત્યાં બહોરવાના જાનરૂ જોઈએ, પણ દટણના જાનરૂ તો સારા નથી. એ પાસેના કુવાઓના પીવાનાં પાણી બગાડે છે. બહોરવાના જાનરૂમાં દરેક જણુ જાનરૂ જમ આપ્યા પછી બબ્બે ખોખા માટી નાખે તો સારું; એથી માખીઓના બણબણાટ નહિ થાય અને ગંધ પણ ઓછી થઈ જશે. દરેક ઘરમાં આ કાયદો તો ફરજિયાત થવો જોઈએ.

છોકરાંઓને ઓટલે ઝાડે ફરાવવાનો રિવાજ બહુજ ખરાબ છે. ગામડાંમાં અને શહેરોમાં ભરી વસતિની પોળામાં સ્ત્રીઓ એધડક છોકરાંને ઝાડે ફરાવે છે અને પછી ઉપર માટી પણ નાંખતી નથી, એથી વાતાવરણ અસહ્ય થઈ જાય છે.

નહાનાં ગામોમાં પણ લોકો ભાગોળે કે ખરાબાની જગાઓમાં છૂટક જાનરૂ જાય છે. અને રાતવરાત તો શેરીઓમાંજ એસી જાય છે અને એને સાફ કરાવવાની પણ કશી ગોઠવણ હોતી નથી. ગામડાં કાઠ દહાડો વળાતાંજ નથી.

ગામડાંમાં લોકો ગમે ત્યાં ઝાડા પિશાબ કરે છે ને કચરા ફેંકે છે, તેથી ગામડાં અસ્વચ્છ અને માખીઓના બણબણાટવાળાં રહે છે. સ્વચ્છતાપ્રેમી, સુધડ માણસો ગામડાંમાં રહી શકતાં પણ નથી.

નદી અને તળાવ કિનારાના સુંદર ભાગો, આખા હિન્દુસ્તાનમાં લોકો મંદા કરી મૂકે છે અને એકાંત સૃષ્ટિસૌન્દર્યને, સ્થળે સ્થળે બ્રષ્ટ કરવામાં આવે છે. કેટલાંએ ગામડાંમાં સ્ત્રીઓ સુદ્ધા, રેલ્લે

કે ગાડાંની સડકની બન્ને બાજુઓએ ઝાડે ફરવા બેસે છે અને એવામાં કાંઈ ઓચિંતું મુસાફર કે ગાડી ઘોડું જતું હોય ત્યારે બિચારી સ્ત્રીઓને બીજી થઈ જતી અને પુરુષોને તો નિર્લંબપણે બેસી રહેતા બોલા છે! આવા એક પ્રસંગની દેશાટનમાં પણ મ્હારે એક કવિતા કરવી પડી છે:

“રવિવારનાં મીઠાં બહાણાં વા’તાંતાં,  
ગાડી તુંગભદ્રા પુલ પરથી જાતાંતાં  
ભારત સંસ્કૃતિ, દર્શન ચાતાંતાં—  
ગાડી તુંગભદ્રા પુલ પરથી જાતાંતાં!”

ભારત સંસ્કૃતિ આખા દેશની જેમ સારી બાબતમાં એક છે, તેમ આ અવગુણની બાબતમાં પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર અને દક્ષિણમાં એકજ રીતની છે.

## (૨) જાજર

અમદાવાદ શહેરમાં પોળેપોળે પંચના જાજરો હતા અને મ્હોટી ૫૦,૦૦૦ની હવેલીઓમાં રહેનારા પણ પંચના કે મ્યુનિસિપાલ જાજરમાં જતાં હતાં.

જાહેર જાજરોમાં જેમ જેમ શહેરની વસતિ વધતી ગઈ તેમ તેમ બીડ એટલો થવા લાગી કે કલાકના કલાક લોકોને ખોટી થવું પડે અને સ્ત્રીઓ તો બિચારી સવારે જઈજ ના શકે. કેટલીક નવી આવેલી વહુઓ, ઝાડા મારે અને ત્રણ ત્રણ કે ચાર ચાર દિવસે ઝાડે જાય. પુરુષો પણ બિચારા બુલાખ ના લઈ શકે અને હેરાન હેરાન થાય. દુકાનોમાં તો હજી સુધી ખાજો કે જાજર હોતાંજ નથી; એમના દુઃખનો વિચાર કરો!

હવે શરીરશાસ્ત્ર પ્રમાણે ડૉ. ઓસલરનો એવો મત છે કે, દરેક માણસે દિવસમાં ચાર વખત ઝાડે ફરવા જવું કે જેથી મળશુદ્ધિ સંપૂર્ણપણે થઈ જાય. મળશુદ્ધિ વગર શરીરમાં Auto Intoxication થાય છે એટલે પોતાનાજ મળનું ઝેર પોતાને ચડે છે. બદહજમી, લીવરનો દુઃખાવો, માથું દુઃખવું, જલ ખરાબ



રહેલી, મ્હોંમાં ચાંદાં પડવાં છત્તાદિ ન્હાના ન્હાના રોગો મળશુદ્ધિ વગર થતાં કરે છે અને કોઇવાર એનો મહાપ્રકોપ થવાથી ભયંકર સ્થિતિ પણ થઈ જાય છે. આવી સ્ત્રીઓની સુવાવડો નળ ભરેલા રહેવાથી કથળે છે અને ક્ષિક્ષાશ, ત્રિહિડિયા સ્વભાવ અને વાસુ અને હીસ્ટ્રીરિયા વગેરે રોગો ધર કરે છે.

આથી ધરોનાં જનજ સગવડવાળાં, ખેડોળાં, આરસકે લાદી નાખેલાં અને આખો વખત ખૂબ તડકો અને હવા અજવાળું રહી શકે એવાં કરાવવાં જોઈએ. પૈસાની સગવડ ના હોય તો એક ખંડ એછો બનાવવો પણ સારા જનજ વગરનું ઘર તો ધરજ નથી એમ મણવું જોઈએ.

જે પુરુષ પરણવા તૈયાર થયો હોય તેને પહેલુંજ એ પૂછવું કે ત્હારે ઘેર સાઈ જનજ છે કે નહિ ? અને ના હોય તો એને કોઈ છોકરીએ પરણવું નહિ; કે માથાપે એવાને કન્યા ન દેવી.

### (૩) અમદાવાદમાં પંચનાં જનજ

અમદાવાદમાં સેંકડો પંચનાં જનજ અમે તોડી પડાવી ઘેર ઘેર સ્વતંત્ર ગટરનાં જનજ કરાવ્યાં અને જે જગાઓ જનજ તોડવાથી છૂટી થઈ તે બાળકોને માટે રમત ગમતનાં મેદાનો માટે કામ આવતી થઈ. એથી આસપાસનાં ધરોની હવા સુધરી ગઈ અને એ ધરોની કિંમત પણ વધી ગઈ. વળી એ પંચનાં સૈયારાં જનજ પાસે છોકરાં આસપાસ ઝાડે ફરવા બેસતાં અને ભંગી લોકો ગમે તેવી રીતે સાફ કરે તો પણ દુર્ગંધ અને મખીઆફ કદી ત્યાંથી દૂર થઈ શકતુંજ નહતું. આ પંચનાં સહિયારાં જનજ તોડી નંખાવ્યાથી તમામ લોકો સુખી થયાં અને હવે એ બધાં ઘોળી ટોપીવાળાને આશીર્વાદ આપે છે !

પોળામાં એટલાં ચોકડાં વધવાથી જાણે ફેફસાં મળ્યાં. માંદાં હોય એવા માણસને ફેફસાં સુધરી જવાથી જેવું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય એવું ત્યાં થયું. આજ પ્રમાણે ગામેગામ અને શહેર શહેર જનજ સુધારવાનું કામ થવું જોઈએ.

### (૪) ખાળો ને મેલાની વ્યવસ્થા

ન્યાં ગટર નથી એવાં ગામોમાં પણ ઘેર ઘેર જળજૂં જોઈએ અને મેલા પાણીના નિકાલની યોજના જોઈએ. દરેક ઘેર ખાળોની નીચે મ્હોટાં મ્હોટાં કુંડાં રખાવવાં જોઈએ. કુંડાનાં પાણી, લુગડાં ધોવાનાં હોય તો, પોળોમાં છંટાઇ જવાં જોઈએ અને ખાળોનાં કે રસોડાનાં પાણી હોય તે પીપોની ગાડીઓ ભરાઇને નક્કી કરેલાં ખેતરોમાં, નવાં વૃક્ષો ઉગાડાતાં હોય એના ક્યારામાં કે શાકભાજી ઉગાડવાની ક્યારીઓમાં નંખાઈ જવાં જોઈએ. પેટલાદમાં મ્હું આવી સૂચના કરી હતી.

### (૫) મળમૂત્રનું ઉત્તમ ખાતર

ગામ દીઠ જે મળમૂત્ર એકઠાં થાય તેનાં ખાતર બનાવવાથી ખેતરોની ફળદ્રુપતા સુધરશે અને ગામડાંના લોકોને સારું શાક પાંદડું અને ફળફૂલ સોંધી કિંમતે એમાંથી મળી રહેશે. માત્ર એની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

સફાઈનો આ પ્રશ્ન પણ રાષ્ટ્રીય મહત્વનો છે અને જેમ ખાદી જેવા પ્રશ્નો સમગ્ર પ્રજા, એકત્રિત થઈને ઉઠેલી શકી તેમ સહકાર અને સેવાભાવથી પ્રજાના આરોગ્યના પ્રશ્નો પણ આપણે જ ઉઠેલીશું ત્યારે ઉઠેલાશે.

વર્ષો વર્ષ ગામ લોકોએ ગામનાં જાહેર જળજૂં માટેનાં ખેતરો ખાસ ભાડે લેવાં જોઈએ અને જળજૂં ખસેડી શકાય એવાં ત્યાં બનાવવાં જોઈએ. જળજૂંઓની નીચે બળ્ખે ત્રણ ત્રણ ફીટ જાડી ખાઈઓ કરવી અને દરેક જાણુ ઝાડે ફરી આવ્યા પછી મેલા ઉપર બળ્ખે ખોખા માટી નાંખીને ઊંડે એવો બદોબસ્ત કરવો જોઈએ.

આમ સ્ત્રી પુરૂષના જળજૂંઓ અલગ અલગ રાખી ખસેડી શકાય એવાં કરવાથી બળ્ખે ત્રણ ત્રણ મહિને તે તે જગ્યાએથી ખસેડાશે અને માટી સાથે મળેલાં મળમૂત્રનું ઉત્તમ ખાતર થશે. અને પછી તો ખેતરોના માલિકો વર્ષ કે છ મહિના માટે એવાં જળજૂં પોતાનાં

ખેતરોમાં કરવા માટે ઊલટા ગામ ફંડમાં કંઈ પૈસા પણ આપશે. યોગ્ય સ્થળે મેલું પડે તો તે પણ સોના જેવું કિંમતી થઈ જાય છે.

વીસાપુર જેલમાં મહારા મિત્ર રાવજીભાઈએ મળમૂતની આવી વ્યવસ્થા કરાવી હતી. એથી જાનર ફુર્ગેથ વગરનાં થઈ ગયાં અને માખીઓ દૂર થઈ. એટલુંજ નહિ પણ એ ખાતરથી જેલમાં સત્તાવાજાઓ પાસે એમણે ટામેટા વવરાવ્યા તે આપણા ટામેટા કરતાં ચાર ચાર કે આઠ આઠગણા મ્હોટા અને સ્વાદિષ્ટ થયા હતા.

અમદાવાદમાં વાડીલાલ સારાભાઈનું હાલ ફવાખાનું છે ત્યાં ૧૯૨૦ની કોન્ગ્રેસ મળી હતી. ત્યાં તે વખતે ખેતરો હતાં. કોન્ગ્રેસ તો માત્ર ૪ દિવસજ ચાલેલી પણ એ દરમિયાન એ જગા અને આસપાસનાં ખેતરોમાં જે જાનરો કરેલાં તેના ઉપર મુજબના ખાતરથી ખેડૂતો મહેને કહેતા કે અમારા પાક જે થયા તે તો જાણે બમણા અને ચારગણા થયેલા અને એ છોડો ! એ તો જાણે ચનથનાટ નાચી રહ્યા હતા !

મહાત્માજીના સાચરમતી આશ્રમમાં, આ મેલ્લાનાં ખાતરથી ઉત્તમ પ્રકારનાં પૈય્યાં થતાં મહેં જોયાં છે અને હજી એ ખાતરની વ્યવસ્થા ત્યાં કેવી થાય છે તે જોવા જવા હું સર્વ ભાઈજાહેનોને વિનંતિ કરું છું.

આશ્રમનાં જાનર ખસેડી શકાય એવી રીતનાં હલકાં બનાવવામાં આવે છે. વખતો વખત એને ખેતરના જુદા જુદા ભાગમાં એક જગાના ખાડા પુરાઈ જાય એટલે બીજે ખસેડવામાં આવે છે, અથવા પાકા જાનરની અંદર બે મ્હોટી ડોલો મુકાય છે અને એ ડોલમાંની એકમાં પાણી પિશાબ પડે અને બીજીમાં મળ પડે એવી ગોઠવણ હોય છે. પાસેજ મ્હોટો માટીનો ઢગલો પડ્યો હોય છે તેમાંથી મ્હોટી કડબીઓ ભરી ભરીને મળમૂત ઉપર દરેક જણે માટી નાંખવાની. એટલે જાનરો પસિ ત્હમે ઊભા રહો તો પણ આને લીધે ત્હમને ગંધ સરખી આવશે નહિ,

અને માખીઓનું નામ નિશાન એ જળજીઓ પાસે કે જ્યાં એ ડોલો ખાલી કરવામાં આવે છે તે ખાઇઓમાં ત્હમે જોશો નહિ.

દરેક આશ્રમવાસીનો વારો આ જળજીઓ સાફ કરવાનો આવે છે અને એ કામ કરતાં કાઢીને રહેજ પણ સુગ આવે એવું નથી; ઊલટું એમાં ગૌરવ માનવામાં આવે છે.

જળજીઓની પાસેજ ખેતરોમાં બપોળે ત્રણ ત્રણ ફૂટ ઊંડી અને ત્રણ ત્રણ ચરચાર ફૂટ પહોળી ખાઇઓ કરવામાં આવે છે એમાં આ ડોલો દરરોજ ખાલી કરવામાં આવે છે અને ઉપર માટી ન'ખાય છે. ઉપર રોજનો કચરો પણ ન'ખાય તો સારું. મળ, મૂત્ર, માટી અને કચરાના મિશ્રણનું ખાતર હાથ બળી જાય એવું ગરમ થાય છે.

ચાર-પાંચ મહિને આ બધું તૈયાર થયેલું ખાતર પાછું ખાદી નાંખીને માપસર, એ ખેતરમાં અને આસપાસનાં બીજાં ખેતરોમાં ન'ખાય છે અને ઉપર કહ્યા એવા જમીનને દળદ્રૂપતાના લાભ મળે છે.

### (૬) ઉકરડા

ગામડામાં બીજો સુધારો ઉકરડાઓનો કરવાનો છે. ખેડા છલ્લાનાં કેટલાંક ગામોમાં ઢોરોનાં મળમૂત્રને ઉકરડાઓમાં એથી રીતે નાખવામાં આવે છે કે દરરોજ એ ખાતર ઉપર માટીથી જાણે લીંપી નાખ્યા જેવું કરાય છે અને એથી ખાતર સૂકાઈને નિર્માલ્ય થતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ, અંદર બેજ અને ગરમી રહેવાથી રાસાયણિક ફેરફારો એવા સારા થાય છે કે દરેકે દરેક ગામ લોકને હું એવા ઉકરડા કરવાની બલામણુ કરું.

જળજીઓ સુધારવાનો, અને ઉકરડાઓને શ્વાસ્ત્રીય રીતે ચોખ્ખાઈથી તૈયાર કરવાનો એ બે સુધારા હવે જેમ બને તેમ જલ્દી થાય એ માટેના સહુએ પ્રયાસો કરવા જોઈએ. કચરો અને મળમૂત્ર બહુ કિંમતી છે. ઢોરોનાં છાણુ અને મુતર પણ મથાસ્થાને ન'ખાય તો એ તો સોનાના મૂલનાં છે. અમદાવાદ

મ્યુનિસિપાલિટીને ગટરનાં પાણી અને ખાતરને લઈને વર્ષે ૪૦ હજારની આવક થાય છે. રસ્તામાંથી જે ખેડૂતો, જે ગટરનાં મેલાં પાણીને પંપ વડે પોતાનાં ખેતરમાં લે છે તેમને વર્ષે દશ દશ હજારની આવક ખેતીવાડીને લીધે થાય છે.

### (૭) મફત શાકભાજી, ફળ અને ફૂલ મેળવો

મહેને લાગે છે કે, ન્હાનાં મહેાટાં શહેરો ગટરો કરીને અને ગામો, ખાતર તથા માણસોનાં મળમૂત્રની સુવ્યવસ્થા કરીને, પોત પોતાની જરૂર જેટલાં શાકભાજી, ફળ અને ફૂલ તૈયાર કરી શકે એમ છે. અને સાથે જમીનોની ફળદ્રુપતા પણ વધારી શકે એમ છે.

### (૮) ગામડાંમાં શરીર મજબૂત નથી

હવે ગામડાના લોક મજબૂત અને તંદુરસ્ત હોય છે એ વાત ખોટી પડવા માંડી છે. મહેં ઘણાં ગામડાનાં સ્ત્રી પુરૂષોને તાવલાં, ફિફ્ફાં, નિર્બળ અને પોષણની અપૂર્ણતાઓવાળાં બોલાવે છે. મહેાટી અપૂર્ણતા એમને ખારાકની અને શાકભાજી તથા ફળોની રહે છે. માત્ર મળમૂત્ર અને દોરોનાં ખાતરનો ઉત્તમ રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો, એમને મફતમાં શાકભાજી અને ઝડુ ઝડુનાં ફળો મળી રહેશે.



## પ્રકરણ ૩

### સ્વચ્છતાનો પ્રશ્ન રાષ્ટ્રીય મહત્વનો છે

**પ**ણ આ માટે સ્વચ્છતા મળે તો વધારે સ્હેલાઈથી અને ન મળે તો મુશ્કેલીથી પણ તકમકે સ્વદેશભક્તોને હું ગામે ગામ આરોગ્ય સમિતિઓ કહાડવા અને સ્વચ્છતા રાખી, મેલાં પાણી અને મળમૂત્રનો ઉત્તમ રીતે સદુપયોગ કરાવવા વિનંતિ કરું છું.

આરોગ્ય અને સ્વચ્છતાનો પ્રશ્ન રાષ્ટ્રીય મહત્વનો છે એમ ફરી ફરીને કહેતાં મને વંધો જણાતો નથી.

### (૧) અમદાવાદની ગંદી પોળોનો ઇતિહાસ

મહાત્માજીએ નવજીવન કહાડ્યું ત્યારે મને અમદાવાદની 'પોળોનું' વર્ણન કરવા કહેલું. તે આજા મુજબ મહેં લેખોની હાર-માળા લખી હતી. એ વર્ણન મહાત્માજીને એટલું બધું પસંદ પડ્યું કે એમણે એ લેખોનું ઇંગ્લેજ ભાષાન્તર પણ મ્હારા મિત્ર સ્વ. મહાદેવ દેસાઈ પાસે એમના (Young India) 'યંગ ઇન્ડિયા'માં કરાવ્યું હતું. એમ અમદાવાદ જેવા શહેરની ફજેતી એમણે આખા જગતમાં કરી એનો નિમિત્ત હું હતો. પછી તો એ લેખોમાંથી મીસ મેયોએ ઉતારા લીધા અને એ ગટર મુકાદમે આપણી અસ્વચ્છતાની કુટુંબી રાજકીય રૂપ આપીને આપણી સ્વચ્છતાને માટે કેવી નાલાયકી છે તે સાબીત કરવા પ્રયત્ન પણ કરેલો ! મહાત્માજી

એમ આપણા અવગુણો સોય જેવા હોય તો મોલ જેવા કરીને જેવા સલાહ આપે છે પણ આ અવગુણ તો ખરેખર છે એવા સ્વરૂપમાં જોઈએ તો પણ જેમ અને તેમ જલદી દૂર કરવા આપણે કમ્મર કસવીજ જોઈએ, એમ સૌ કોઈને લાગ્યા વગર રહેશે નહિ.

## (૨) યુવકો પર આરામ

આ વિરલ પ્રસંગ છે. યુવકો જે અત્યાર સુધી પૂરી ખાદી નહોતા પહેરતા; કાંતવાનું રહસ્ય સમજવા તસદી નહોતા લેતા અને ભણી ભણીને એવા ‘સીનીકસ’ થઈ ગયા હતા એટલે ગમે તેવા ગંભીર પ્રશ્નોની પણ મરકરી કરતા હતા તે બધા આજે દેશની ખાતર ગોળીઓ ખાવા તૈયાર થઈ જેલમાં આવ્યા છે; એટલુંજ નહિ પણ, વ્યક્તિ-જીવન અને દેશના પ્રશ્નો સમજવા માંજે છે. અમારું એ સદ્-ભાગ્ય છે. હું યુવકોમાં કામ કરનારો છું અને યુવકો મૂકેને મૂકાય છે છતાં થોડા વખતથી તેમની બેદરકારી જોઈને હું નિરાશાવાદી થવા લાગ્યો હતો એવામાં, આ જગૃતિ ખતાવી અને આજે મહારી છાતી ગજગજ ફૂલી રહી છે !

## (૩) હું મ્યુનિસિપાલિટીમાં કેમ ગયો ?

દેશના મહા પ્રશ્નોમાં આપણી ગંદકીનો પ્રશ્ન બહુજ મહત્વનો છે. મૂકેને એ પ્રશ્નમાં પહેલાં બહુ રસ નહોતો પડતો. વૈદક વિષયોમાં મૂકેને શરીર વિદ્યા બહુ ગમતી હતી. કારણ કે શરીરની રચનાનો અભ્યાસ કવિત્વને અને તત્ત્વજ્ઞાનને પોષે એવો રસિક છે; પણ આરોગ્ય વિદ્યા મૂકેને શુષ્ક લાગતી. અને જીવન દરમિયાન મ્યુનિસિપાલિટીના પણ કોઈ દિવસ મેમ્બર ન થવું એવો મૂકે નિશ્ચય કર્યો હતો.

મ્યુનિસિપાલિટીના મેમ્બર નહિ થવાનો નિશ્ચય કરવાનું કારણ એ હતું કે સ્વં. રમણભાઈ નિલકંઠની મ્યુનિસિપાલિટીની કારકિર્દીથી હું કંટાળી ગયો હતો. એમના પ્રત્યે મહારો શ્રદ્ધા ભાવ હતો અને સાહિત્યના ક્ષેત્રને એમના મ્યુનિસિપાલિટીમાં જવાથી

ખૂબ નુકશાન થયું હતું અને એમની પોતાની પણ ઘણી ઉન્નતિ અટકી પડી હતી, એમ મહેને લાગતું હતું. વળી મ્યુનિસિપાલિટીમાં દશ કલાક બગાડીએ તોયે, પરાણે ૧ કલાકના કામ જોડોએ પ્રત્યક્ષ લાભ કંઈ જણાતો નહિ, પણ કીર્તિ પાછળ જાણે ખાલી બાચકા ભરવા જેવું એ કામ છે એમ મહેને લાગતું હતું.

વળી કોઈએ મહેને એક અશિયલ કૂતરું એવામાં બતાવેલું. એ દેખાડનાર વિદ્વાન હતા; એ કહે, આ કૂતરું ગયે જન્મે કોઈ નાતનું પટેલ હશે. પટલાઈ કરનારનો પછીનો અવતાર આવા અશિયલ કૂતરાનો આવે છે.” હવે મ્યુનિસિપાલિટીના મેયર એ પણ એક રીતે નાતના નહિ તો શહેરની પટલાઈ કરનારાજ ગણી શકાય; તો એવા થઇને આવો અશિયલ કૂતરાનો અવતાર લેવો પડે એ બીક પણ મહેને જરા પેડી હતી ખરી.

તેમ છતાં ડૉ. સુમન્તે મહેને સમજાવી સમજાવીને અમદાવાદની “ સેનિટરી એસોસિએશન ”માં કામ કરતો ક્યો હતો. અને અમે એ મંડળદ્વારા મ્યુનિસિપાલિટીમાં જુદા જુદા પ્રશ્નો પર ડેપુટીશનો લઈ જતા હતા. એમ શહેરની જુદા જુદા ભાગોની ગંદકીનો અને અનારોગ્ય દશાનો મહેને પ્રત્યક્ષ અનુભવ પણ ઠીક ઠીક થયો હતો. દરેક ડાક્ટરની ફરજ છે કે, એણે માત્ર દવાઓજ આપીને બેસી નહિ રહેતાં રોગો થતાંજ અટકે એવા પ્રયત્ન પણ કરવા જોઈએ. “Prevention is better than cure” એવી ઇંગ્રેજીમાં કહેવત પણ છે; તેથી સફાઈ પહેલાં પણ હું દરદીઓને રોગોનાં કારણો સમજાવતો અને વ્યાયામ વગેરે પ્રવૃત્તિઓમાં સક્રિય ભાગ લેવાનું પણ કહેતો હતો.

#### (૪) પ્રો. ગીડીઝ અને આરોગ્ય પ્રદર્શન

મઈ લગાઈ દરમિયાન, સ્વ. વડોદરાના મહારાજાએ સ્વ. પ્રો. ગીડીઝને બોલાવ્યા હતા. એ દરમિયાન વડોદરામાં એક મ્હોટું આરોગ્ય પ્રદર્શન પણ ભરવામાં આવેલું. હું એ બન્ને પ્રસંગોનો લાભ લેવા વડોદરા ગયો હતો.



પ્રો. ગીડીઝ “નગર રચના”ના ખાસ અભ્યાસી હતા. એમનું નગરરચના વિષેનું જ્ઞાપણ બહુજ મનનીય નીવડ્યું. એપિલોન, રોમ, એથેન્સ વગેરે નગરોની રચનાના એમની પાસે નકશા પણ હતા, તે એમન નામની એક જર્મન સપ્તમરિન બોટે કુખાવી દીધેલા. પ્રોફેસરે એ નકશા ફરી તૈયાર કરાવી પોતાના જ્ઞાપણ સમયે હાજર રાખ્યા હતા.

આરોગ્ય પ્રદર્શન પણ સંપૂર્ણ હતું અને એ પછી મહેને આરોગ્યશાસ્ત્રના વિષયમાં રસ પડવા માંડ્યો હતો.

તેમ છતાં ડૉ. સુમન્તે મહેને સમગ્ર જીવન, દેશની આરોગ્ય સુધારણા માટે અર્પણ કરવા સૂચના કરી, તે મહેં માની ન હતી. એજ સૂચના ફરી એમણે મહાત્માજી પાસે પણ મહેને કરાવેલી. મહાત્માજીને મહેં કહ્યું કે, સાહિત્ય અને રાજકારણ એ મહારા ખાસ વિષયો છે અને એ બે ક્ષેત્રોમાં હું કામ કરું છું. આરોગ્યનું કામ પણ હું કરું પણ વરરાજા થઇને નહિ, માત્ર એક જનૈયો થઇને હું એમાં જોડાઉં.

#### (૫) ગાંધીજી ને આરોગ્યનો પ્રશ્ન

તે પહેલાં મહાત્માજી-જે વખતે એ મહાત્માજી પણ થયા ન હતા તે વખતે એમણે મહારી સાથે શહેર-સફાઈ વિષે બહુ વાતો કરેલી હતી.

રાજ સાંજના પ્રાર્થના પહેલાં અને પછીથી કાયરબ પાસેના આશ્રમમાં અમે સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય વિષે અનેક વાતો કરતા હતા.

તે વખતે, ગાંધીજી મૂંગામૂંગા આખા હિન્દુસ્તાનની યાત્રા કરતા હતા અને બધું પોતાની આંખે જોતા હતા. અમારી વચ્ચે તે દરમિયાન લોકોની ગંદી ટેવો, ધુળથી વાસણો માંજવાની આદત, છોકરાંને ઝોટલે ઝાડે ફરાવવાની સર્વવ્યાપક રીત, સોરેને એંઢવાડ ખવાડવાની યાદો, પોળના પંચના જાળર, ઊડી નીકામાં વહેતાં મેલાં પાણી અને ત્યાં ઉત્પન્ન થતાં મચ્છરોનાં

સંસ્થાનો; ક્ષય, ચેપી રોગો, સુવાવડો વખતે મૂખ દાયાથીઓથી થતી ખરાબી; સુવાવડીના અંધારા ઝોરડા, ગંદા માભાથી ફેલાતા ચેપ; સુવારોગ, ક્ષય, બાળમરણ, ટૂંકાં આયુષ્ય, હિન્દુ-સ્તાનનું મરણ પ્રમાણ આખી પૃથ્વીમાં સૌથી વધારે છે તે; મ્યુનિસિપાલિટી અને લોકલબોર્ડોની નિષ્ફળતા, ગરીબાઈ, સરકારની ખેદરકારી વગેરે અનેક વાતો થઈ ગઈ અને એ બધું સાંભળ્યા પછી ગાંધીજીએ એ પ્રશ્નો પ્રજાએજ ઊકેલવા જોઈએ, એમ નિદાનને અંતે “એ દોષ આપણોજ છે અને આપણે જાતેજ એ ઊકેલવો જોઈએ” એમ કહ્યું.

#### (૬) ગાંધીજીને મ્યુનિ.ના સભ્ય થવું હતું

પછી તો એ કહે: “હું અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીનો મેમ્બર થવા માગું છું અને જાતે સાવરણી ટોપલા લઈને શહેરને સાફ કરીશ અને શહેર સફાઈ કરવામાંજ દેશની સેવા થઈ જાય છે એ સિદ્ધ કરીશ.”

હું કહેતો કે, “એ તો મ્હોટો ઉકરડો છે અને આપ એના ઉપર ઊભા રહેશો તો અંદર ભરાઈજ પડશો અને પછી દેશસેવા સેવાને ઠેકાણે રહેશે. પછી સ્વરાજ્યનું શું થશે?” એ કહે: “મ્યુનિસિપાલિટી એ સ્થાનિક સ્વરાજ્યજ છે. એ સુધારવાથી સ્વરાજ્ય લેવાની તાકાત પ્રાપ્ત થશે.”

પછી એ કહે: “મ્હારે અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીના સભ્ય થવું છે. નવા ઇલેક્શનમાં હું ઊભો રહીશ. ત્હમે એ માટે બદો-બસ્ત કરો.”

મ્હેં મ્યુનિસિપાલિટીમાં તપાસ કરી તો એમનું નામ ‘વોટર્સ’ તરીકે પણ ન હતું. બેરિસ્ટર તરીકે એમને માત્ર અરજી કરવાથી વોટ મળે. મ્હેં કહ્યું: “બેરિસ્ટર તરીકે તો આપ બંધ પડ્યા છો.” પણ એ કહે: “પ્રેક્ટિસ કરવી બંધ કરી છે પણ ત્હમારેજ દવા-ખાને મ્હારા નામનું એક પાર્ટિયું લખીને મૂકા અને પછી અરજી કરો કે મ્હારું નામ વોટરના લીસ્ટમાં એ હક્કથી ઉમેરાય.”

તે વખતે પ્રમુખ સ્વ. રમણભાઈ હતા. એમને હું મળ્યો અને કશી ખટપટ વગર એમનું નામ વોટર્સના લિસ્ટમાં તો દાખલ થયું. પણ હું ભગવાનને પ્રાર્થના કર્યા કરતો હતો કે, “હે પ્રભુ ! આમને તું મ્યુનિસિપાલિટીમાં ના જવા દઈશ. નહિ તો, સ્વરાજ્યનું શું થશે ?”

એ કહે: “ હું તો જવાનોજ અને પ્રજાજનોને આદર્શ મ્યુનિસિપલ સભ્ય કેમ બનાવ એનું દષ્ટાંત રજૂ કરીશ. મહારી દક્ષિણ આફ્રિકાની સેવાઓ તહમે બૂલી જાવ. જૂની મૂડી પર હું વેપાર કરવા માગતો નથી. ”

આખરે ખેડા સત્યાગ્રહ ચાલ્યો અને ભગવાને મહારી પ્રાર્થના સાંભળી. સ્વરાજ્યનું યોગ્ય કાર્ય ગાંધીજીના હાથથી શરૂ થયું.

પણ ખેડા સત્યાગ્રહ પૂરો થતાં મ્યુનિસિપાલિટીનું નવું ઇલેક્શન આવ્યું. સરદાર વલ્લભભાઈ ૧૯૨૨ માં કોંગ્રેસ પક્ષ બાંધીને મોટાટી બહુમતિથી મ્યુ.માં દાખલ થયા.

### (૭) મહારે મ્યુનિ. સભ્ય નહોતું થવું

મહેં તો ડાયરીમાં એક ટેકાણે લખ્યું હતું કે, “ કદાપિ મ્યુનિસિપાલિટીના મેમ્બર થવું નહિ. સ્વ. રમણભાઈનો ખૂબ સમય એમાં બરબાદ થયો છે. સાહિત્યને એથી ઘણું નુકશાન થયું છે અને માત્ર રાગદ્વેષ વખ્યા સિવાય બીજું કંઈ મળતું નથી.” પક્ષ ભેદો કરતાં સરદારે મહેને તૈયાર થવા કહ્યું. મહેં ડાયરીમાં લખેલી હકીકત વિદિત કરી, સરદાર એનો મર્મ સમજ્યા પણ પછી એ કહેવા લાગ્યા કે, “હવે સંજોગો બદલાયા છે અને રાષ્ટ્રસેવાના જાંઘા આદર્શથી પ્રેરાઈને આપણે સ્વરાજ્યને માટે, પ્રજા લાયક છે એ સિદ્ધ કરવા, પ્રજાની બહુમતિ સાથે દાખલ થઈએ છીએ. છેવટે એમણે મહારો નિશ્ચય ફેરવાવ્યો અને હું ૧૯૨૨માં મ્યુ.માં દાખલ થયો.

## (૮) રાષ્ટ્રીય મ્યુનિસિપાલિટી

સરદારને અમે પ્રમુખ નીમ્યા પણ મહત્તે કોઈ પણ કમિટિમાં સ્થાન નહિ મળેલું. હું એક સામાન્ય સભાસદ હતો. સત્તાના લોભે કે કીર્તિના લોભે મહત્તે કદાપિ લલચાવ્યો નથી. પણ અમે બધા પહેલવહેલું એક કામ તો કરી શક્યા કે ગવર્નર કે વાઈસરોયને માનપત્ર આપવાનાં બંધ કરી પહેલુંજ માનપત્ર મહાત્માજીને આપવાનો કરાવ કરી ચૂક્યા. સુંદર મંડપ બંધાયો. મહાજનના શેઠો, શહેરના સામાન્ય નાગરિકો વગેરેને આમંત્રણો મોકલ્યાં. જે દિવસે મહાત્માજીને માનપત્ર અપાયું ત્યારે હું અમદાવાદમાં ન હતો. પંદર દિવસ પહેલાં મહારી બહેનને નડિયાદના દવાખાનામાં એક ઓપરેશન કરાવવાનો દિવસ નક્કી કરાવેલો ત્યાં મહારે જવાનું હોવાથી આ મહાન પ્રસંગે હું જ હાજર નહિ રહી શકેલો.

પણ મહારો ગેરહાજરી છતાં મહાત્માજીએ તો માનપત્રના જવાબમાં મહત્તેજ જણે કહ્યા કર્યું કે, “સભાસદોમાં મહારો એક ભાઈ ડાક્ટર હરિપ્રસાદ આવ્યો છે. અમે આ શહેરની ગંદકી દૂર કરવાની બહુ વાતો કરી છે. એની આગેવાની નીચે મહેં સ્વયંસેવક થઈને આ શહેરને સાફ કરવાની મુરાદ સેવી હતી, હવે એજ સભાસદ થયો છે એટલે હું આશા રાખું છું કે ગંદું અમદાવાદ શહેર સાફ થશે,” વગેરે.

## (૯) અમદાવાદ શહેર-સફાઈનો ઇતિહાસ

બીજે દિવસે આ બધું મહેં વાંચ્યું, મિત્રો પાસે સાંભળ્યું અને સરદારને મળીને પછી પોળો વાળવાનું કામ મહેં માગી લીધું.

અમદાવાદ શહેરમાં ૧૫૦૦ પોળો હતી. રાજની ૧૦ પોળો ધસીધસીને વળાવવી એવો કાર્યક્રમ નક્કી કરીને કામ શરૂ કર્યું. રવિવારો, તહેવારના દિવસો ઇત્યાદિ બાદ જતાં ૩૬૦ દિવસને બદલે ૧૫૦ કામના દિવસો ચણ્યા, એટલે ૧ વર્ષમાં તો આખું શહેર એક વખત સાફ કરી શકાશે એમ નક્કી માન્યું.

સેનિટરી ઇન્સ્પેક્ટરો, ઝાડુદાર ત્રી પુરો, ડેપુટી હેલ્થ ઓફિસર અને હેલ્થ ઓફિસર સુધાંતી પ્રીતિ મેળવીને કામ શરૂ કર્યું. પહેલોજ સેનિટરી ઇન્સ્પેક્ટરોનો એક નાનો સરખો મેળાવડો મહેં મહારે ઘેર કર્યો. તે વખતે મહાપાણી અને ઉપાદાર પણ મહેં રાખ્યા હતાં. મહેં કહ્યું કે, “શહેર ગંદકીની આફતમાં છે. લવાદ મંડળોની જરૂર હોય તો વકીલોની સેવા માગીએ; ઇન્ફલ્યુએન્ઝા થયો ત્યારે દાકતરોની મફત સેવા માગી હતી તેજ મુજબ હું આ મહાન કામમાં ત્હમારી સેવા માગું છું. ત્હમે મ્યુનિસિપાલિટીના નોકરો છો અને હું ત્હમારો ઉપરી છું એ હક્કથી ત્હમારી સેવાઓ હું માગતો નથી; દેશસેવાની મહાન શરૂઆત કરવા માટે ત્હમે આ કામના નિષ્ણતો છો તેથી ત્હમારી નોકરી સિવાયની વિશેષ સેવા ત્હમે આપો એ હું માગું છું.”

તેમ છતાં એમણે મહારી યુઠ પાછળ બધી તપાસ કરી; મહારા હેતુઓ શુદ્ધ છે કે માત્ર લોકોમાં ઉપલકિયા કીર્તિ મેળવીને કાયમના ઇલેકશનોમાં આવવાની આ યુક્તિ છે તેની ખારીજ તપાસ એમણે કરી. બ્યારે એમની ખાત્રી થઈ કે, હું શુદ્ધ હૃદયથી માત્ર સેવાભાવેજ આ કામ ઉપાડવા માગું છું ત્યારે બધાએ અંતઃકરણપૂર્વક મહેને મદદ કરી અને ઝાડુદારો પાસે પણ કરાવી. તે વખતે ડેપુટી હેલ્થ ઓફિસર મહારા મિત્ર ડૉ. મુકુન્દરાય મુન્શી હતા. એમનું આખા શહેરનું અવલોકન ઉત્તમ હતું. હેલ્થ ઓફિસર કરતાં પણ એ શહેરના આરોગ્યના પ્રશ્નોના વ્યવહાર હિંકલ કરવાની વધારે લાયકી ધરાવતા હતા.

કામ હાથમાં લેતા પહેલાં બધી રૂપરેખા અમે સાથે બેસીને કરી હતી. ઇન્સ્પેક્ટરોની મિટિંગ એમનીજ સલાહથી મહેં કરેલી. પછી મહેં કાયમ શરૂ કર્યું. સહવારની રીત પ્રમાણે જે પોળા દરરોજ વળાતી હતી તે તો વળામ જ પણ વિશેષમાં બપોર પછી એની એ પોળા ખાસ “આઈડિયલ ક્લીનીંગ ઝેંગ” એટલે આદર્શ સફાઈ કરનારી ટુકડી દ્વારા ફરી વળાય એમ ઠરાવવામાં

આવ્યું હતું. હું ત્રણથી સાત સુધી જતો. એ વખતે વોડના ઈન્સ્પેક્ટરે અને ડેપુટી હેલ્થ ઓફિસર ધણી વખત સાથે રહેતા. સાતને બદલે આઠ સુધી પણ કંઈક વખત રહેવું પડતું.

### (૧૦) આદર્શ સફાઈ

આદર્શ સફાઈ એવી કરાવવામાં આવતી કે સાફ કરેલી જગાઓમાં એક કાગળની કરચ કે ધાસનું તણખલું પડ્યું હોય તો તે પણ હું ઉપડાવી લેતો. તે વખતે ઘરોની અંદર પણ હું જતો. ખાળો સાફ કરાવતો અને ખૂણે ખાંચરે 'ફિનાઇલ' છંટાવ્યા બાદ દરેકે દરેક ખાળ અને ગટર અને જાજરમાં પુષ્કળ ફીનાઇલ નખાવવામાં આવતું. ધણી ખડકીઓમાં ડોશીઓ ભંગીઓને પેસવા દેતી નહિ ત્યાં એમની સાવરણી હું માગતો અને વાળવા મંડી જતો. એવાં કંઈ ઠેકાણે પાવડા અને ડોલો, મહેં જાતે વાપર્યાં છે, અને ક્યારા સાફ કર્યાં છે; વળી બહારની ચકલીઓ નીચે ડાલ મુકાવીને મહેં જાતે સાફ કરાવેલી જગ્યાઓએ છંટકાવ કરવાની શરૂઆત કરી છે. પણ એ બધું મ્હારે બહુ વખત કરવું પડ્યું નથી. તરત જ બહેનો, લાઈઓ, વિદ્યાર્થીઓ અને ખુદ અમારા ઈન્સ્પેક્ટરોએ એ બધું મારા હાથમાંથી લઈ લીધું છે અને પોતે કરવા માંડ્યું છે. સફાઈનું કામ જોવા પોળો અને આસપાસના લોકો એકઠા થઈ જતા અને તે વખતે આદર્શ સફાઈના ઉદ્દેશ વિષે વાતચીત કરવાનો મોકો મળી જતો તેનો હું પૂરેપૂરો લાભ લેતો હતો. ઝાકુદારોને ખરી સફાઈ કોને કહેવાય એના અને લોકોને પણ ચોકખાઈ કેવી હોય તેના પદાર્થ-ષાઠ આમાંથી મળવા લાગ્યા. હેલ્થ ઓફિસરે જાતે પણ આ કામને અંતઃકરણપૂર્વક મદદ કરી છે.

પછી તો જે જે પોળો સાફ કરાવવાની હોય ત્યાં અગાઉથી ખખરો આપવામાં આવતી એટલે “ગૃહણ” કહાડતી વખતે જેમ ઘરોની અંદરના ભાગ ધસી ધસીને સાફ કરવામાં આવે છે તેમ પહેલેથી સ્ત્રીઓએ ધરના ક્યારા કાઢી ઘર આગળ ઢગલા કરવા

માંઆ. તેમ છતાં પાછો હું ખપોરે એમનાં ઘરો સુઢાંમાં જવાય એટલા ભાગોમાં જતો અને સાફ કરેલા ભાગોમાં ધણા કચરા નજર ચૂકથી રહી ગયેલા હું કઢાવતો. હવે તો મારી આખ જ કચરો શોધી કાઢવામાં ટેવાઈ ગઈ હતી.

ધણી નકામી વસ્તુઓ ખહેનો ઘરોમાંથી કે ખડકીઓમાંથી કઢાડે નહિ અને ભાંગીઓને લેવા દે નહિ તે હું સમજવીને કઢાવી નાખતો. દાખલા તરીકે, ગંધાતી ગોદડીઓ હોય, નકામાં શેઠા, નળિયાનાં ઠીંકરાના ઢગલા, ભાગી ગયેલા નળ, સડી ગયેલી પાટો, ઇત્યાદિ.

ખાનગી મિલકતમાંના નકામા પડી રહેલા પથરા લઈએ ત્યારે અંદરથી વીંછી, કાનખજૂરા નીકળતા; ગોદડીઓના ગાભા લઈએ એટલે મંકોડા અને કીડીઓ ઉભરાય; ધણા ખૂણામાંથી જમાનાના એકઠા થયેલા કચરા નીકળે અને દુર્ગંધ એવી મારે કે માથું ફરી જાય. છીંડીઓ સાફ કરતાં તો દમ નીકળી જતો. દસ દસ કે એથી વધારે ઘરો આગળ અને પાછળ હોય અને એની વચ્ચે લાંબી ગંધાતી ગલીઓ, બબ્બે કે ત્રણ ત્રણ પુટ પહોળી અને ચાલીસ ચાલીસ કે પચાસ પુટ લાંબી એવી ધણી હતી. એમાં કાળા કાદવ, ઠીંકરાં, ચીંથરાં, એંકવાડ, મળમૂત્ર ઇત્યાદિ ભરેલાં હોય. આવી છીંડીઓ ખાનગી માલિકીની અને પંચની એટલે કોઈ એને સાફ કરે નહિ. અને મ્યુનિસિપાલિટીના માણસ પેસી શકે નહિ. મહેં આ બધી છીંડીઓ ધસી ધસીને સાફ કરાવી અને સાફ થયા પછી લોકા પણુ જ્યારે એને જુએ ત્યારે અુશ થઈ જવા લાગ્યાં અને દરરોજ એવી રાખીશું એવાં વચન આપવા લાગ્યા. પણ ધણી છીંડીઓમાંથી સાપ સુઢાં નીકળ્યા છે. અને ઝાડુદારોને કરડતા કરડતા રહી ગયા છે. આવા કંઈક સાપ ધણા વીંછી, કાનખજૂરા અને જીવાત, મારી મારીને, જૈન અને વૈષ્ણવ વસતિને એનું પુણ્ય મહેં બહેંચી આપ્યું છે. ધણાં ઉંદર મહુદરના દર શોધી આપ્યાં છે અને એમની વસતિ ઉજળડ કરી આપી છે. વરસાદના પાણી જવાની જાડી ખાળો હતી તેમાંથી

અને ગરનાળામાંથી; ખાનગી ખાળા અને મોરીઓમાંથી, મચ્છરોનાં સંસ્થાનોને તે સંસ્થાનોનો મ્હે નાશ કર્યા છે અને હળરો લોકોને મેલેરિયા તાવ ચ્હડતા અટકાવ્યા છે.

દરેક પોળમાં છોકરાંઓને માતાઓ ઝોટલા પાસે ઝાડે કરાવતી; ઝાડુદાર કચરો સાફ કરી જાય કે તરત ધરના કચરા, વાળેલી જગ્યામાં નાંખતી. જે ધુળમાં લોકોએ ગળકા ને થૂંક અને લીંટ નાખ્યાં હોય તે ધુળથી વાસણો માંજતી; પોળના ખૂણાઓમાં લોકો ગમે તેમ પિશાબ કરતા; ખડકી અને પોળનાં ખારણાં પાછળના ભાગ અતિશય ગંદા માલૂમ પડતા; પંચના જાજર-ઓની દુર્ગંધ અને મખિયારાના પાર ન હતા. ઠેકાણે ઠેકાણે એંઠવાડ નાંખવાની ચાટો હતી તેને જાચી કરીએ કે ત્યાં કીડા ખદખદતા. કૂવાઓની પાસેની નીકમાં અને કુંડીઓમાં મેલા કચરા ને ગંધાતાં પાણી ઉભરાતાં. પોળોમાં કાંઈ ખાળકો રમી શકે એવાં ન્હાનાં મ્હોટાં મેદાનો હોય તો તે નક્કી ચીજોથી ભરેલાં રહેતાં. આ બધું ત્રણથી આઠ વાગ્યા સુધી હું ઘસી ઘસીને સાફ કરાવતો અને ફરી ફરીને કેટલીકવાર તો ‘હરીકેન’ દીવા સળગાવીને બરાબર સાફ થયું છે કે નહિ તે જોતો. ઝાડુદાર સ્ત્રી-પુરુષો બિચારાં થાકી જતાં અને પછી તો હાથ પણ જાંચો ન કરી શકે એવી સ્થિતિ એમની થઈ જતી. ત્યારે કંઈકવાર કામ અધૂરું હોય તોયે હું એમને જવા દેતો. પણ એ બધાં શહેર સફાઈમાં મહાન સેવા રહેલી છે એ ભાવથી તો પ્રેરાઈ ગયાં હતાં. મુકાદ્દમો, સખ ઈન્સ્પેક્ટરો અને ઈન્સ્પેક્ટરો સુધાંને આ કામમાં અતિશય રસ પડવા લાગ્યો. લોકો પણ આ સફાઈની પ્રસંશા કરતાં હતાં. અને છોકરા છોકરીઓ અમને કદી જડે નહિ એવી છૂપી ગંદી જગાઓ બતાવવા આવતાં. ઝોટલા, વંડા, ધરની અંદરની ખુસ્તી જગાઓ અને પોળોની ભીંતો, જે કાંઈ દિવસ સાફ થતી નહિ તે પણ અમે સાફ કરવા લાગ્યા. ધરોની અંદરથી કચરા વિનંતિ કરીને અને સમજાવીને હું કઢાવતો, જે નીચે મુજબ હતા: કાણીડાલો, ભાગેલાં ફાનસો, ફાટલાં ખાસડાં, ફૂટેલી શીશીઓ



સડેલાં વાંસ અને લાકડીઓ; ગંધાતી ગેદડીઓ અને ગાભા; ભાંગી ગયેલા ટોપલા ટોપલીઓ; કાણાં હાંલ્યાં, નકામી થઈ ગયેલી સગડીઓ ઇત્યાદિ. પણ આ બધું કહાડતાં ઘરરખ્યુ શાણી અમદાવાદશ્ચોને અને કુટુંબવત્સલ ડોશીઓને બહુ વખત સમજાવવી પડતી. એ તો કહે કે, “સંઘરેલો સાપ પણ કામનો છે અને આ ત્હમને શું નડે છે?” કાઈ વાર હું ભાંગીને કહું કે, “ભાઈ! એ કાણો ખલ અને ભાગલું ઘંટીનું પડ ડોશીમા માટે રહેવા દે. એમને કાઈવાર માથું ફટવા કામ લાગે.”

કાઈ વાર આખા વાસમાંની આવી ચીજો હું એકડી કરાવું અને કહું કે, “જૂઓ ભાઈઓ અને બહેનો! આ તો કિંમતી ચીજોનું પ્રદર્શન છે. જવેલરી માર્ટ એટલે સોનારૂપાને ઝવેરાતની આ તો દુકાન છે,” ઇત્યાદિ.

કંઈકે સ્ત્રીઓ આવી ચીજો ઉપાડી લીધી હોય તે પાછી મંજિ. એમને કહીએ કે, “જવ, પોળ બહાર ઢગલામાંથી શોધી લ્યો; તો શોધી લેવા પણ જતી. અને પોતાની ચીજ ન જડે તો પારકી લઈ આવતી. કાંણા બદના, વળી ગયેલાં પતરાં, તળિયા વગરના ઘાસલેટના ડબ્બા, વળી ગયેલી ટ્રુકો જેવું અમૂલ્ય ધન એ ખોવા માંગતી નહિ. આમ છતાં અમે કાઈની જોડે ઘાંટો ખાડીને બોલ્યા નથી, કે જરાકે મિજાજ ખોયો નથી; સત્તા વાપરી નથી કે, મહેણાટીણાં પણ સંભળાવ્યાં નથી. એકંદરે બહુજ શાંતિથી અને સમજાવી ફેસલાવીને કામ લીધું હતું. આથી આનો વિરોધ ઓછામાં ઓછો થયો અને સહકાર પણ ધીમે ધીમે મળવા લાગ્યો અને કામ અતિશય લોકપ્રિય થવા માંડ્યું.

### સફાર્તના વિચારોનો પ્રચાર

દરરોજ કોને ઘેરથી ફેટલો કચરો નીકળ્યો અને દરેક ચોળમાંથી ફેટલો નીકળ્યો એની વિગતવાર નોંધ હું રાખતો અને અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ મિટિંગો રાતના અમુક અમુક લક્ષ્યાંક વારવામાં આવતી, તેમાં સરદાર વલ્લભભાઈ આવતા. એ જીલ્લાના

પ્રતિનિધિઓ, આગેવાનો અને આબાલવૃદ્ધ લોકો ભરાતાં. એમની આગળ અગત્યનાં ઘરો; ખાંચા, ફૂવા, છીંડીઓ અને જળજૂ વગેરેની ગંદકીનું વિગતવાર બ્યાન હું કરતો અને પોળોનાં નામ ઘઈ ઘઈને ફેટલો કચરો નીકળ્યો તેનું લિસ્ટ વાંચી બતાવતો તે વખતે સરેરાશ પોળ દીક બજાએ ટન એટલે ૧૧૨ મણુ કચરો નીકળતો હતો. ફાન્ટ્રેક્ટર થાકી ગયો. એનાં ગાડાં અને મોટરો આ કચરો ઉપાડવા અસમર્થ નીવડ્યાં. એટલે વળી વચમાં વચમાં થોડા દિવસ કામ બંધ રાખવું પડતું. આ બધું નવજીવન, પ્રજાબંધુ, ગુજરાતી પંચ વગેરેમાં આવતું. નવજીવનમાં તો નામ સાથે આવતું. રાતની મિટિંગો, આરોગ્યના પ્રચાર માટે અને મ્યુનિ-સિપાલિટીના પ્રશ્નો સમજાવવામાં બહુ ઉપયોગી નીવડતી; તેમ લોકોની પણ અનેક હાડમારીઓ અને જરુરિયાતોની અમને ખરી ખબર પડવા લાગી.

## [૧૨] પ્રત્યક્ષ કાર્ય

પાણીની કાણી ચકલોઓ સુધરાવવા, આખો દિવસ પાણીના બગાડ થતા હતા તે અટકાવવા અને પિશાબખાના અને કચરા-પેટીઓની વધઘટ કરાવવાની ઘણી સૂઝ અમને ત્યાં ને ત્યાં પડી ગઈ. છીંડીઓને પથ્થરો જડાવવાના પેટાકાયદા હું કરાવી શક્યો. પંચના જળજૂઓ હજારોની સંખ્યામાં તોડી પાડ્યા અને ત્યાં જે મેદાનો થયાં તે બાળકોને રમતગમત માટે કામ લાગ્યાં. કિડાં-ગણોથી ઘણી પોળો શોભવા લાગી !

જે જળજૂઓની પાસે ખાનગી ઘરો જીવતાં નરકની યંત્ર-ણાઓ ભોગવતાં હતાં અને જે કચરાપેટીઓને લઈને પોળોનાં લોકો હેરાન હેરાન થતાં હતાં તે કહાડી નાંખવાથી તે તે ઘરો હવા અજવાળાવાળાં થયાં અને એમની કિંમતો વધી ગઈ.

## છીંડીઓ

છીંડીઓને પથ્થરો જડાવવાથી રોગોનાં અને જીવાતનાં મૂળ દૂર થયાં અને છીંડીઓ એસવા ઊઠવા માટે કામ આવવા લાગી.

કૂવા કાં તો ગળાઇને સાફ થયા અને જર્જરિત અને સ્ક્રાઇ ગયેલા, પાણીવાળા પણ અવાવરૂ કૂવાને પુરાવી નાખવામાં આવ્યા.

### [૧૩] ઘર દીઠ ટોપલીઓ

લોકોને કયરા ઘર પાસે ડાલોમાં કે ટોપલીઓમાં એકઠા કરી નાંખવાની ફરજ પાડવામાં આવી અને એમ ન કરે તેના પાંચ રૂપિયા સુધી દંડ કરવાની સત્તા મ્યુનિસિપાલિટીએ લીધી.

શ્રાવકોની પોળોમાં ગટરો થયા છતાં, કહેવાતા ધાર્મિક સ્ત્રી પુરુષો પિશાબ હજી છૂટા ફેંકતાં, તે કુટેવો બંધ કરવા મહેંગા-મહેંગા ઉપદેશ કરાતો અને લોકમત એની વિરુદ્ધ કળવવામાં આવતો હતો. ભાષણોથી, હસ્તપત્રોથી અને વિગતવાર ‘નવજીવન’ અને બીજાં વર્તમાનપત્રોમાં હું આ વિષે જે લેખો લખતો તેની અસર આખા શહેરમાં થઈ ગઈ.

### [૧૪] ગરદાબાદ સુધર્યું

જહાંગીર બાદશાહે કહ્યું હતું કે, “ આ તો અહમદાબાદ નહિ હે, ગરદાબાદ હે; એટલે ધૂળાબાદ હે. ” તે મહેણું અમે ૩૦૦ વર્ષે દૂર કર્યું. પોળોમાંથી પિશાબખાનાં અને જાજર તોડી નાંખ્યા; ચાટા ખસેડી નાખી પથ્થરો જડયા અને આખા શહેરના મુખ્ય માર્ગો આસ્ફાલ્ટથી એટલે ડામરની સડકોથી ચોખ્ખા કરી નાંખ્યા. આ ડામરના રસ્તા પણુ દર અઠવાડિયે અને પંદર દહાડે રાત્રે રાત્રે ચોખ્ખા પાણીથી ધસીને સાફ કરાવવામાં આવ્યા. જૂની વરસાદના પાણીની જાંડી મોરીઓ તોડીને છીછરી અને પ્લોળા કરવામાં આવી અને સડકની બન્ને બાજુએ પથ્થરના ફૂટપાથો મ્યુનિસિપાલિટીએ કર્યા.

પોળોના બહસુરત ભાગો શોધી શોધીને પથ્થરો જડીને કે ચોકઠાં કરીને અમે રળિયામણા કર્યા. વિશ્રામગૃહો અને બગીચા કરવામાં આવ્યા. અને કયરા સડકોની બન્ને બાજુઓએ પૂરીને

અને ખરાબા જેવી જગ્યાઓમાં નાખીને, નકામી જમીનો વિસ્તાર-  
વાળી અને ઉપયોગમાં લેવાય એવી બનાવી.

### [૧૫] બગીચા થયા

ગોમતીપુરમાં અને દિલ્હી દરવાજા પાસે મેલાં પાણીનાં તળાવડાં હતાં એને લોકો હાથીખાઈ કહેતા. મિલોવાળા પાછા એમનાં રંગાટીપાણી આ તળાવડામાં છોડતા અને મચ્છરો તથા મલિનતાનો અહીં પાર રહેતો નહોતો. કાંકરીઆ પાસે એક કાનતોડિયું પણ એવુંજ તળાવ હતું. કાનતોડિયું અને આ હાથી-ખાઈઓના અમે બગીચા કરીને એમની ગંદકી કહાડી અને આરોગ્યમાં તથા શોભામાં વૃદ્ધિ કરી. જે તળાવડાં પૂરવા ઈજનેર-ખાતું ૨૦-૨૦ હજાર રૂપિયાની માટી માગતું હતું ત્યાં, આ પોળોના કચરાથી સાતસેં કે, આઠસેં રૂપિયામાં અમે એ ખાડા પૂરી શક્યા અને બગીચાઓને માટે ફળદ્રૂપ જમીન તૈયાર કરી શક્યા.

દર ચોમાસે, શહેરમાં પુષ્કળ કાદવ કીચડ થતો તે હવે સમુળગો દૂર થયો. ધૂળ બિલકુલ ગઈ અને કુવારા તથા બગી-ચાથી અને દરવાજે દરવાજે લીલાં મેદાનાં અને ખેસવાના ચોતરાઓ, ત્રિકાણો અને વર્તુલો ક્યાં તેથી આરામ અને આનન્દ વિનોદ માટે લોકોને જગ્યા મળી. બદસુરતી સ્થળે સ્થળેથી દૂર થઈ ગઈ અને શોભા અને સૌન્દર્ય વધતાં ગયાં. આ બધું જોઈને, અમને પણ બહુ ઉત્સાહ આવ્યો.

### [૧૬] મનુષ્ય રહેઠાણ માટે નાલાયક ઘરો

હજારો નાલાયક ઘરો અને ઓરડીઓ આવી રીતે શહેરના તમામ ભાગો સાફ કરતાં કરતાં જેવામાં આવ્યાં. U. H. H. “એટલે અનફીટ ફોર હ્યુમન હેબિટેશન” એવાં ચિહ્ન એ ઘરો પર લગાડાવવામાં આવ્યાં અને રહેનાર તથા માલિકોને એવાં ઘરો રહેવાલાયક નથી એવી નોટિસો આપીને તેને તોડી પાડવા કે સુધારવાની પ્રવૃત્તિ જોરમાં આવી. જૂની મૂર્તિઓ, લેખો વગેરે પણ

સકાઈ કરતાં જડતાં અને મંદિરો, ધર્મશાળાઓ અને વાડીઓ પણ જોવા મળતી હતી. પછી અમે ઘેરેઘેર કચરાના ડગળા રાખવાની ફરજ પાડવાના ધારા કર્યા બાદ, મુખ્ય રસ્તાઓ ઉપર પાકા નવા ત્રિરંગી વાવટા રંગથી રંગીને મૂકવામાં આવ્યા. એમાં લખ્યું હતું કે, “કચરો આમાં નાખો. શહેર સફાઈ તમારો ધર્મ છે.” કાંઈએ ત્રિરંગી વાવટાના જોવા રંગોના આકર્ષણની મશ્કરી કરી પણ મહારો હેતુ સફાઈ એ રાષ્ટ્રીય મહત્ત્વનું કાર્ય છે એ સૂચન કરવાનો હતો અને તે મહોટે ભાગે પાર પડ્યો.

### [૧૭] વૃક્ષારોપણ

પછી હજારો જૂલો સડકો ઉપર નવાં રોપવામાં આવ્યાં અને હવે તો લાલ, પીળાં, ઘોળાં અને ગુલાબી રંગોના ફૂલોથી રાજમાર્ગો શોભવા લાગ્યા છે.

આ રીતે આખું શહેર ખૂણે ખૂણેથી અમે સાફ કર્યું છે. અને મ્યુનિસિપાલિટીની અને ખાનગી તસુએ તસુ જમીન અમે આદર્શ રીતે આ ૨૧ વર્ષમાં સાત વખત તો એવાં વાળ્યાં છે કે, વાળ્યા પછી એ કાચ જોવાં શોભતાં હતાં! હવે છેલ્લું સફાઈનું કામ જ્યારે થયું ત્યારે બગ્ગે ટન કચરાને બદલે પોળ દીઠ માત્ર ૨૮ મણુ કે ૧/૨ ટન કચરો નીકળતો હતો. વાળનારને અને લોકોને જરૂર પદાર્થપાઠ અમે આપી શક્યા છીએ. મંદિરો પણ ગંદાં રહેતાં તેને વધારે ચોખ્ખાં રખાવી શક્યા.

ક્યાં સુધી તો વાળ્યાની કંઈજ અસર જાણે લોકોના મન પર થતી નહિ. બીજેજ દિવસે વાળેલી જગ્યાઓ હતી એવી ને એવી પાછી થઈ જતી.

તે વખતે મન વાળવા મૂકે એક વાત મળી ગઈ. ‘એક નોકર હતો. તે બિચારો વાસણ માંજવાનું કામ કરતો હતો. ફર-રોજ સોના જેવાં ચળકતાં વાસણ એ માંજતો અને બીજા નોકરો એની મશ્કરી કરતા હતા. એ લોકો એને કહે: “અલ્યા મૂર્ખા!”

શેઠને તો તારાં વાસણો જોવાની કોઈ દિવસ કુરસદ સરખી નથી, અને તું શું કામ કલાકો સુધી વાસણ ધસ ધસ કર્યા કરતો હોઈશ ?’

નોકર કહે: “વાત ખરી છે પણ—”

“સિયાવર મોહન રામ, અમારા દેખત હે સખ કામ.”

‘એમ હું વિશ્વાસ રાખતો હતો કે ‘કોઈ નહિ તો ભગવાન તો મહાઈ કામ જુએ જ છે. અને એનું રકું ફળ આપશે.’

### [૧૮] આરોગ્ય સમિતિઓ

૨૧ વર્ષે એનું રકું ફળ આવતું હું જોઈ રહ્યો છું. હવે કટલીક પોળે પોળે આરોગ્ય સમિતિઓ ઠાકરા ઠાકરીઓ મહારી સૂચના અનુસાર કલાકવા લાગ્યા છે. ત્યાં દરરોજ આદર્શ સફાઈ ઘેર ઘેર અને પોળે પોળે તેઓજ રાખે છે. પ્રસંગોપાત રંગોળીઓ પૂરીને તેઓ આરોગ્ય ઉત્સવ કરે છે અને આરોગ્ય પ્રદર્શનો ભરીને વ્યાખ્યાનો વગેરેની યોજના પણ થાય છે.

હજી ઈલેકશનો વખતે હું લોકોને વિનંતિ કરું છું કે, આપનો ચાકર રહેવાની મહારી ઉમેદવારી છે. મીરાંબાઈનું ગીત હું ગાઉ છું કે,

“ચાકર રાખોજી, મને નોકર રાખોજી.”

### [૧૯] જનતા પ્રભુ છે

અને મહારા દેવ કે પ્રભુ હું જનતાને ગણું છું. દરરોજ ધંધા અર્થે મહારે શહેરની પ્રદક્ષિણા જેવું થાય છે ત્યારે હું માનું છું કે, મહારા ઈષ્ટ દેવતાની જ હું પ્રદક્ષિણા કરી રહ્યો છું!

ગંદકી, દુર્ગંધ અને અંધારાથી ભગવાન અમારા શહેર-માંથી રીસાઈ ગયા હતા તે હવે મનાઈને કવચિત્ કવચિત્ અમારી પોળોમાં, રાજમાર્ગો ઉપર અને બગીચાઓમાં ફેરવા આવતા હોય એમ લાગે છે.

અમારા હરિજન મહોદલા પણ ચોખ્ખા થઇ ગયા છે અને ઠંકર આપાએ પણ એ જોઈને અમને આશીર્વાદ આપ્યા છે.

અમારો ઉદ્દેશ તો એવો છે કે, ઉછરતી પ્રજા એ શહેરની રોનક જુએ અને આપણે જેવા તેવા શહેરનાં શહેરી નથી એમ ખોલી ઊઠે!

## [૨૦] જૂલતા બાગ

મંદાં તળાવડાં પૂરીને ત્યાં જેમ બગીચા કર્યા તેમ કાંકરીઆની ચારે બાજુ, ટેકરીઓ ઉપર પણ વિશાળ પાયાપર બગીચો કરવા માંડ્યો. ત્યાં પ્રથમ “કાંકરીઆ ટાઉન પ્લેનીંગ સ્કીમ”માં બગીચો કરવાની યોજના હતી, પણ તે વખતના અમારા કેટલાક મિત્રોનો વિચાર બધા ટેકરા કાઢી નાંખીને સપાટ બગીચો કરવા ઇચ્છા હતી. હું એમને સમજાવી શક્યો કે, કુદરતે બ્યારે અમદાવાદ ને પહાડ કે ટેકરા ટેકરીનો લાભ આપ્યો નથી; પણ બનાવટી રીતે કાંકરીયું ખોદાયું હશે ત્યારે એમાંથી જે માટી નીકળેલી તેના આ માટીના ટેકરા બન્યા છે એને જતા ના કરવા, પણ પહાડો ઉપર જેમ ‘ટ્રેસ ગાર્ડન્સ’ થાય છે તેવા જૂલતા બાગો આ ટેકરીઓ પર કરી, નવી જાતનું સૃષ્ટિસૌંદર્ય ઉપજાવવું. એન્જિનિયર શ્રી. ભાઈલાલ પટેલે આ સૂચના માન્ય કરી અને પ્રમુખ શ્રી. મણીલાલ શાહે પણ આ કાર્યમાં બહુ રસ લીધો. આજે ત્યાં સૌંદર્ય વધવા માંડ્યું છે. ઉજ્જડ ટેકરા લીલા અને રંગબેરંગી ફૂલોથી શોભતા બન્યા છે. અનેક ઊંચી; એકાન્ત ખેઠકા પરથી કાંકરિયાના પાણીની અને વાદળના રંગોની શોભા નીરખવાની સગવડ મળી છે. હજી તો એ બાગની શરૂઆત છે પણ એટલામાં તો શહેરી લોકોનું એ પ્રિય સ્થળ થઈ પડ્યું છે. અમદાવાદમાં કોઈ ખરી કરવા લાયક જગાજ ન હતી તે અહીં થવાની એમ લાગ્યું. હજી ત્યાં અમારે સંગ્રહસ્થાન, કુંજો, મેદાનો, નૌકાવિહાર અને રંગરંગીત પુવારા વગેરે કરવા છે.

## [૨૧] રંગીત કુંવારા

આવો એક રંગીત કુંવારો ત્રણ દરવાજા પાસે સ્વ. રણુભાઈલાલ છોટાલાલના સ્મરણમાં અમે કર્યો છે પણ કાંકરીઆ ઉપર

તો આવા અનેક પુવારા ને રંગીન પાણીનાં ઝરણો ધત્યાદિ કરીને એ સ્થાનને અલૌકિક બનાવવાની અમારી મહાત્માકાંક્ષા છે.

## [૨૨] સૌન્દર્ય એ મોજશોખ નથી

કરાંચીમાં ‘ફ્લીફટન’ નામની એક દરિયા કિનારે જગ્યા છે. તેની પાછળ કરાંચી મ્યુનિસિપાલિટીના તે વખતના મેયર મિ. જમશેદ મહેતાની સૌન્દર્ય પ્રીતિએ બહુ કામ કર્યું છે. સાહિત્ય પરિષદ વખતે હું ત્યાં ગયો હતો. મિ. ફીરોજશાહ મહેતા મહેને એનો ઇતિહાસ કહેતા હતા અને હું બોલી ઊઠ્યો કે, “અમદાવાદમાં આવું ખર્ચ થઈ શકે નહિ. અમે તો ‘જરુરિયાતો પહેલી અને મોજશોખ પછી’ એમ માનનારા રહ્યા.” એ કમકમી ઊઠ્યા: “શું ? આ મોજશોખ છે ? જ્યાં દરેજ હળરો સ્ત્રી પુરુષો શાંતિ મેળવે છે અને ત્રિવિધ તાપથી મુક્તિ મેળવે છે, તેને તમે મોજશોખ ગણશો ?”

મહોટાં શહેરોમાં ગરીબ, દુઃખી મજૂરો, ત્રાસી જતો મધ્યમવર્ગ અને ચિંતાતુર ધનવાનો બહુ હોય છે. એમને બધાને માટે અમદાવાદ શહેરમાં પણ આવા આનંદદાયક અને શાન્તિદાયક સ્થળની જરૂર હતી. વળી પ્રેમી યુવક યુવતિ, અભ્યાસી વિદ્યાર્થી વર્ગ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ઇચ્છતાં પણ કંઈક માણસો ને આવા સ્થળની જરૂર હોય છે. અને તે દરેક શહેર અને ગામડાંએ પણ પૂરી પાડવી જાઈએ એમ મહેને લાગ્યું. શારીરિક આરોગ્ય પૂરું પાડવાનું કામ મ્યુનિસિપાલિટીઓનું છે. તેમણે માનસિક અને આધ્યાત્મિક આરોગ્ય પણ પ્રજાજનોનાં વધે એવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. કોઈપણ શહેરની ધન સંપત્તિની ગણતરી કરવાથીજ આપણે સંતોષ ના માનવો જોઈએ. પણ ત્યાં રહેતાં પ્રજાજનોનાં મનોબળ અને સુસંસ્કારના આંક પણ કહાડી શકાય એવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. નિર્દોષ



આનંદનાં સાધન જે શહેર કે ગામમાં ના હોય ત્યાં લોકો દોષવાળા, અનીતિમય આનંદો શોધે છે અને અધોગતિ લાવી મૂકે છે.

નદી કિનારા, તળાવની પાળો, પૂલો, મંદિરો, આંખાવાડિયાં અને ભાગોળોને આપણે મનોહર અને આનંદજનક બનાવવાં જોઈએ. સૌંદર્ય રસ્તે રસ્તે વેરવું જોઈએ અને વૃક્ષારોપણથી અને ચોટલા, બેઠકા, આરામગૃહો વગેરે બનાવીને ગામોને એટલાં બધાં સુંદર બનાવવાં જોઈએ કે, એનું વાતાવરણ જ ઉછરતી પ્રજાને સ્વદેશભિમાની અને પ્રેરણા લેતાં બનાવી દે.

### [૨૩] પૃથ્વી પર સ્વર્ગ

“ આવી રુડી આંખલિયા ડાળ,

સરોવર પાળ, મૂકીને કૌચલ ક્યાં ગયાં રે ? ”

કૌચલો, મોર, પતંગિયાં ને સારસમાં છોકરા છોકરીઓ રસ લેતાં થવાં જોઈએ. નહિ તો, એ બીડીઓ પીશે, ભૂંડાળી ગાળો બોલશે અને ધૂળ અને કાદવમાં રમશે.

ગામડાંની ભાગોળો ધૂળવાળી અને ગંદી હોય છે. નદી કિનારા કે તળાવની પાળો બધે મળમૂલથી બ્રહ્મ થયેલી અને દુર્ગંધ મારતી રહે છે, એમાં લોકસેવકોએ સુધારા કરવા જ જોઈએ. ભાગોળે લીલા ઘાસનાં મેદાનો કરવાં જોઈએ અને સ્થળે સ્થળે પાટો ને બાંકડા મૂકી શકાય એવાં સુંદર વૃક્ષો અજો લીલા મંડપો કરવા જોઈએ. ગામડાના રસ્તા પાકી સડકો જેવા પાકા કરી નાંખવા જોઈએ અને નાની પોળો અને ગલીઓને ઘીટો કે પથ્થરો જડીને ધરોની અંદરના ચોક જેવી સ્વચ્છ કરી નાંખવી જોઈએ. સ્થળે સ્થળે હિંચકા બાંધવા જોઈએ.

ઉકરડાને પણ બળુખણાટ મારતા ને ગંધાતા રાખવાને બદલે ગામલોકો સ્વચ્છતાથી અને વ્યવસ્થાથી એમને રાખતાં શીખવું જોઈએ. દરરોજ એમાં જાણુ મૂતર નાખતા જવું. ઘોરોનું વધેલું

ધાસ અને કચરા પણ નાખવા અને ઉપર એમને છાણ માટીથી લીપતા રહેવું. એથી એની અંદર રસાયણિક ક્રિયા સારી થશે. અને ‘એર-ટાઈટ’ જેવા થવાથી એની ખાતર તરીકે કિંમત વધી જશે.

ઐતિહાસિક સ્થળોનાં મહત્ત્વ વધારવાં, યાત્રાનાં ધામેને વધારે મહિમાવાન બનાવવાં, સૃષ્ટિ સૌન્દર્યવાળાં સ્થાનોને ત્યાં વધારે લોકો જેવા આવે એવાં કરવાં અને દુવા અને લસુંદ્રા જેવાં સ્થળોએ તો, એ ઝરણોનાં પાણીના લાલ લોકો વધારે લઇ શકે તે માટે તે તે સ્થળના પંચોએ આરોગ્યભુવનો કરવાં જોઈએ. ચુરોપમાં ઝરણોની જગાઓએ મ્હોટી હોટેલો, આરોગ્ય-ભુવનો અને આનન્દ વિનોદનાં ઘણાં સાધનો રાખવામાં આવે છે. જળધોધો, સંગમસ્થાનો, પહાડી નગરો એ બધાં હવે સુધારીને આકર્ષક બનાવ્યાથી આપણે સમસ્ત પ્રગ્નનું આરોગ્ય સુધારી શકીશું.

## [૨૪] ગિરિનગરો

ઇંગ્લેન્ડે એ “હિલ રેશન્સ” ગિરિનગરો બહુ સારાં બનાવ્યાં છે. ઉટાકમંડા ઉડા, મસૂરી, નૈનિતાલ, સીમલા અને દાજીલિંગની શોભા અનુપમ છે. ત્યાં ફરવા હરવાના માર્ગો; બગીચા, શાન્ત સુંદર સ્થળો ઇત્યાદિ બહુ સરસ છે.

નૈનિતાલમાં નૌકાવિહારની ગોઠવણોથી એ ઉત્તમ આરોગ્ય-વર્ધક સ્થળે કસરતના લાલ પણ મળે છે અને સૃષ્ટિસૌન્દર્યનું સુખ મળે છે. ત્યાં જનાર તબિયત સુધારી શકે છે અને માનસિક વિકાસ પણ ખૂબ સાધી શકે છે.

મ્યુનિસિપાલિટીઓ દ્વારા દેશસેવા કરવા ઇચ્છનારે આ ગિરિનગરો જેવાં જોઈએ. વળી કલકત્તાનાં લીલાં મેદાનો, બેંગલોર અને મ્હેસૂર, વડોદરા ને કરાંચી, મુંબાઈ અને મદ્રાસ વગેરે જેવાથી એમને અનેક જાતની પ્રેરણાઓ મળશે. નવી દિલ્હી પણ એમને માટે જેવા લાયક છે.

મુંબાઈનો દરિયા કિનારો, મદ્રાસનું જળચર સંગ્રહ અને મહેસુરનું વૃન્દાવન જોઈને મૂંઝવે લાગ્યું કે, પૃથ્વી પર સ્વર્ગ ઉતારવું શક્ય છે.

મહેસુરમાં કાવેરીને બાંધીને મોટો કૃષ્ણરાય સાગર બનાવ્યો છે. તેની નીચે માછલો સુધી એક નદીનાજ બેટમાં બગીચો બનાવ્યો છે. ત્યાં સેંકડો રંગરંગીન ઝુવારા ને બહેતાં ભૂરાં ને લીલાં પાણી છે તે ત્હમે જોયાજ કરો ! મેઘધનુષ્યના રંગો ત્યાં કલાકો સુધી ચાલે છે !

વીજળીના પ્રકાશથી ત્યાંનાં પાણીને વિધવિધ રંગોથી એવાં દેદિપ્યમાન બનાવવામાં આવે છે કે, શ્રીકૃષ્ણના વખતનું વૃન્દાવન પણ એવું નહિ હોય; અને ખર્ચ ? પાણી ને વીજળીનો આવો કલામય યોગ કરવામાં મહેસુરે પ્રમાણમાં બહુ જૂજ ખર્ચ આ જાદૂઈ સૃષ્ટિ રચી છે. કોઈ પરીઓના લોક જેવું એ લાગે છે. અલકાપુરી કે ઇન્દ્રપુરીના વૈભવ પણ આની આગળ તુચ્છ છે.



## પ્રકરણ ૪

### [૧] સૌન્દર્ય

આપણાં ગામોની સ્વચ્છતા, સૌન્દર્ય અને મોહકતા આપણે પણ યથાશક્તિ ઉત્તમ બનાવવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. એથી સર્વત્ર નિરાશા ફેલાઈ રહી છે ત્યાં આશાનો સંચાર થશે અને જ્યાં ને ત્યાં પક્ષાપક્ષી, કલેશ અને આળસ વ્યાપેલાં છે ત્યાં સહકાર, પ્રેમ અને નવું નવું કરવાનો ઉત્સાહ ખીલી ઊઠશે. પછી લણેલા છોકરાઓ પોતાનાં ગામ છોડીને શહેરોમાં નહિ જતા રહે.

મહેસુરના વૃંદાવનમાં દર શનિ અને રવિવારે જાણે યાત્રા જોઈ લ્યો. સાંજના ૭થી ૯ સુધી આ રોશની થઈ જાય છે અને હજારો લોકો ત્યાં આવીને આનન્દ કરે છે. અમારે, અમદાવાદના કાંકરિયા પર આવું કરવું હતું. પણ એટલામાં તો આ લડાઈ ચાલી; અમારી મ્યુનિસિપાલિટી સરકારે બરતરફ કરી અને અત્યારે તો આ તમારી સાથે જોલમાં આવીને બેઠા છીએ.

### [૨] આપણાં મરણ પ્રમાણ

હવે આપણાં મરણ પ્રમાણ, બાળ મરણો, આયુષ્ય પ્રમાણ અને જન્મો તથા સુવાવડોની વાત હું લખતો કહીશ.

દરેક શહેર કે ગામડાની દશા સમજવાની એ કૃત્રી છે. આપણે ત્યાં દર વર્ષે, દર હજારે સરેરાશ મરણો ૪૦ થાય છે,

ન્યારે યુરોપ, અમેરિકામાં ૧૮ કે ૧૨ સુધી થાય છે. અને સન-લાઇટશોપ ન્યાં બનતા તે સ્થળે તો હવા અજવાળું અને સ્વચ્છ ઘરોની ઉત્તમ પ્રકારની સવડને લાઇને માત્ર ૪ માણસો વર્ષે દર હજારે મરે છે. આપણીજ કેમ્પોમાં પણ મરણ પ્રમાણ યુરોપિયન સોલ્જરોમાં ચાર કે પાંચ જેટલુંજ આવે છે. પણ હિન્દુસ્તાનના બધાજ ભાગોમાં આપણાં લોકોજ ટપોટપ મોટી સંખ્યામાં મરી જાય છે. નડિયાદ, અમદાવાદ, કાનપુર અને બનારસ જેવાં શહેરોની માણસો મારવાની તાકાત પહેલા નખરતી છે. અને ચેપી રોગો ન્યારે ચાલે છે ત્યારે તો મરણ પ્રમાણ ૬૦-૬૦ સુધી વધી જાય છે.

### [૩] આયુષ્ય મર્યાદા

આયુષ્ય પ્રમાણ બીજા દેશોમાં સરેરાશ ૪૦ કે ૫૦ વર્ષનું આવે છે ત્યારે આપણા દેશમાં ૨૩ વર્ષનું છે! હવે જે દેશમાં મનુષ્ય જીવનની હદ ૧૦૦ વર્ષની ગણાતી અને બાપ પહેલો દીકરો મરેજ નહિ એમ ગણાતું ત્યાં, ૨૩ વર્ષની આયુષ્યદોરી આવી ગઇ છે! રામચંદ્રજીના રાજ્યમાં એક પિતા પોતાનો જીવાન છોકરો મરી ગયો તેથી એનું શબ લઇને એ દરબારમાં ગયેલો અને રાજાના સિંહાસન પાસે એ શબને નાખીને કહેવા લાગ્યો કે, “રાજા! તમારા કયા દોષને લીધે મહારો જીવાન દીકરો મરી ગયો?” એનો અર્થ એ છે કે રાજા કાળનું કારણ છે. સો વર્ષ કરતાં જેટલું ઓછું આપણે જીવીએ છીએ તેટલો રાજ્યસત્તા અને સમાજ-વ્યવસ્થાનો દોષ છે. મ્યુનિસિપાલિટીઓ અને લોકલ-ઓર્ગે પોતાનું કર્તવ્ય બરાબર બજાવી શકતાં નથી તેથી આપણાં આયુષ્ય ટૂંકાં થઇ ગયાં છે અને મરણો વધી ગયાં છે.

અમદાવાદમાં બાળકોનો જન્મ, દર વર્ષે દર હજારે ૩૫-૪૦ થાય છે અને બીજા સુધરેલા દેશોમાં ૨૦ તો વધારેમાં વધારે. આમ જન્મ પણ કમલ અને મરણ ત્રણ-ચારગણાં આપણા અમદાવાદમાં અને એજ મુજબ આખા દેશમાં થાય છે.

પણ જન્મે છે તેમાંથી ૬ મરી ૧ વર્ષની અંદર જ મરી જાય છે. પછીનાં પાંચ વર્ષની અંદર બીજાં ૬ મરી જાય છે. એટલે ૧૦૦ બાળકો જન્મે છે તેમાંથી પરાણે ૩૨-૩૩ બચીને મોટાં થાય છે; બાકીનાં ૬૫-૬૬ મરી જાય છે !

### [૪] બાળમરણ

શ્રીકૃષ્ણના જન્મ વખતે કંસે, અગ્ગારસૂર, બગ્ગાસૂર અને પૂતના વગેરે અસૂરોને બાળકોને મારી નાખવા મોકલ્યા હતા. બધે ત્રાસ ત્રાસ ફેલાઈ ગયો હતો અને માઆપ તોઆ પોકારી રહેલાં. આજે આપણી પણ દશા કંસના રાજ્યમાં હતી તેવી જ છે !

ઓરી, અછબડા, બળિયા, વરાધ, ઝાડા, મરડા, આંતરડાના ક્ષય, હાડકાંના ક્ષય-રીક્ટસ-તાવ, ધાવણની તાણ, વગેરે અસૂરો આપણાં બાળકોને ભક્ષી જાય છે અને છતાં એ બધા રોગો અટકાવી શકાય એવા છે.

### [૫] મેલેરિયા

મેલેરિયા તાવથી દર વર્ષે ૧૦ લાખ માણસો હિંદુસ્તાનમાં મરે છે અને બાકીનાં ૮૦ લાખ માંદાં રહે છે. ઘણાંને ફિફ્ટારા, ખરેખરો, અશક્તિ એવું તાવને લીધે રહે છે અને મરવાની આળસે જીવે છે !

એક વખત હું નૈનિતાલથી અમદાવાદ પાછો આવતો હતો. સેકન્ડ ક્લાસમાં મુસાફરી કરતો હતો તેથી જગા હતી અને અવલોકન કરવાની તક હતી. હિમાલય છોડ્યા પછી માધ્યમી સુધી તેહેરીનો મુલક આવે છે. તેહેરી એટલે લીંબુ. લગભગ ૧૦૦ માધ્યમી પહોળાઈની તેહેરીની પટ્ટી બહુ જ રમણીય અને શીતલ હોય છે. એનું સ્પષ્ટિસૌંદર્ય જોઈને હું આપણી “સુજલાં સુફલાં, ભારતમાતા” ની સ્તુતિ કરતો હતો ! એટલામાં એક જોડે બેઠેલા મુસાફરે મ્હારો મનોભાવ સમજીને મને કહ્યું કે, “આપ આનું સ્પષ્ટિસૌંદર્ય જોઈ રહ્યા છો પણ લોકોની દશા જાણો

હો ? ૩૦ વર્ષથી અહીં કોઈ વધારે જીવી શકતું નથી. અને છોકરાં છોકરીઓ, સ્ત્રીઓ અને પુરુષો બધાંની તમે બરોજો વધેલી જોશો. અહીં પુષ્કળ મચ્છરો થાય છે અને તાવ (મેલેરિયા) બારે માસ ચાલે છે. બિચારાને કોઈ દવા આપનાર પણ નથી.”

પછી મહેં થોડાં લોકો પણ જોયાં અને મહારી ખાત્રી થઈ. આવી સુંદર ભૂમિ અને ત્યાં લોકોની આવી દુર્દશા ? ઇટાલિમાં એક વખત આપણા જેવાજ તાવ હતા પણ રાજ્યનું બંદોબસ્તથી તે દૂર થયા. પનામાની સંયોગીભૂમિનો આખો પ્રદેશ મેલેરિયાથી ભરપૂર હતો. અને સંયોગીભૂમિની સામુદ્રધૂની કરી તે વખતે મજૂરવર્ગ હજારોની સંખ્યામાં મરી ગત. પણ અમેરિકાના રાજકર્તાઓની ચીવટથી માત્ર મજૂરોને બચાવવા ખાતર કામ શરૂ કરતા પહેલાં ત્યાંથી ખાડાખાઓચિયાં ને મેલાં પાણી દૂર કરવામાં આવ્યાં. મચ્છરો મારી નાખ્યા અને પછી કામ શરૂ કર્યું. તે પુરુષ પ્રયત્નથી મેલેરિયાનો નાશ કરવાનું અનુપમ દ્રષ્ટાંત યદ્યપડ્યું છે. સર રૌનાલ્ડ રોસે મચ્છરોથી મેલેરિયા ફેલાય છે એવી શોધ કરી હતી. એ હિંદુસ્તાનમાં જ જન્મેલા અને અહીંની જ વૈદ્યકીય નોકરીમાં હતા. એમણે પુસ્તકો લખ્યાં, રીપોર્ટ કર્યાં પણ બીજા દેશોએ એમની શોધોનો લાલ લીધો, પણ હિંદુસ્તાનની જ સરકારે કંઈ ખાસ પ્રયત્નો, જ્ઞાન મળ્યા છતાં, ના કર્યાં.

પેન્શન લઈને સ્વદેશ ગયા પછી એ એક વખત હિંદુસ્તાન પાછા આવ્યા હતા. એમણે, હિન્દી સરકારે તાવ જેવો રોગ જેને સદંતર અટકાવી શકાય એવો છે છતાં એને માટે પણ કંઈજ પ્રયત્નો નથી કર્યા તે માટે દુઃખ પ્રદર્શિત કર્યું હતું. પણ હવે આપણે તો આ સરકાર પાસે કશી જ આશ્વા રાખવાની જરૂર નથી. લોકલખોડોં અને મ્યુનિસિપાલિટીઓ હાથ કરીને આપણે જ મેલેરિયા અટકાવવો જોઈએ. એના ઇલાજ સહેલા છે અને પ્રજાજનોનો સહકાર મળે તો લાખખો લોકોના જીવ બચે અને પ્રજા તંદુરસ્ત અને તાકાતવાળી રહી શકે.



આ ચક્રમાં બે સાંકળો છે. ઉપલી સાંકળ જે વર્તુલમાં છે તે પાશ્ચિમથી પૂર્વ તરફ બાજુની દિશાએ દિશાએ જવાનું છે. તેમાં મચ્છર, તાવવાળા માણસનું લોહી પીએ છે અને તેના પેટમાં મેલેરિયાનાં જંતુઓનો વંશવિસ્તાર થાય છે તે દર્શાવ્યું છે.

પછી એ મચ્છર સાબ માણસને કરડે છે, તે માણસના લોહીમાં જે વંશવિસ્તાર મેલેરિયાનાં જંતુઓનો થાય છે તે ઉપરના નાના ચક્રમાં દર્શાવ્યું છે.

છેલ્લાં, પશ્ચિમ દિશાને ખૂણે જે ટપકાં ટપકાં છે તે લોહીમાં મેલેરિયાનાં જંતુઓનાં ધરત્યાંકર્યાં છે. ત્યારે એ સુખળ જંતુઓ વધે છે ત્યારે તાવ તાઢ વાઈને આવે છે.



અમદાવાદ લોકલખોર્ડે, પોતાની લાચાર આર્થિક સ્થિતિ જાહેર કરીને, એક વૈદ્ય અને ડાક્ટરોની પરિપક્વ બોલાવેલી. પોતાની પાસે જે થોડી વૈદકીય મદદ આપવાની શક્તિ હતી તેનો એના પ્રમુખ સ્વ. ભાઈલાલ સારાભાઈ પટેલે ઉલ્લેખ કર્યો હતો. અને એમને પછી સલાહ આપવાની જે કમિટિ નિર્માઈ તેનો હું પ્રમુખ હતો. અમારી કમિટિએ તો એકજ સલાહ આપી, કે માત્ર જુલાઈ અને તાવ મટાડવાની ગોળીઓ જ ખનાવો; એટલાથી આખા જીલ્લાનું પોણાસો ટકા દુઃખ દૂર થઈ શકશે. ગોળીઓમાં કાચકાં, કિવનાઈન, ગળો અને મામેજવ ( કડવી દૂધી ) સરખે ભાગે નાખવાનાં હતાં. એ ગોળીઓથી ઝાડા સાફ થઈ જતા અને તાવ અટકી જતા હતા. આખા જીલ્લામાં કંઈક અંશે એથી તાવ મટેલા. મેલેરિયા અટકાવવામાં કિવનાઈન પૂરેપૂરું વપરાય તો પણ એ માત્ર હિંદુસ્તાન પૂરતું ચે પહોંચી શકે એમ નથી. સરકારે એના ઉપરનો પરવાનો ઉઠાવી લેવો જોઈએ અથવા બધા દેશને પહોંચી શકે એ પ્રમાણમાં ઉગાડવું જોઈએ. સ્વરાજ્ય પછી આપણે એ પ્રશ્ન મહત્વનો રહેશે; રોગો થયા પછી મટાડવા દોડવું તેના કરતાં એમને થતા જ અટકાવવા એ વધારે જરૂરનું છે.

વીરમગામમાં સ્ટેશન પર મ્હોટું તળાવ છે અને મુનસર તથા ગંગાસરમાં પણ ખૂબ મચ્છર થાય છે. એજ પ્રમાણે ગુજરાતનાં ઘણાં શહેર અને ગામડાંમાં મચ્છરોનો ત્રાસ અસહ્ય છે. એ માટે પદ્ધતિસર કામ કરીને મચ્છરોને થતા અટકાવવા જોઈએ. આ અને આવાં શાસ્ત્રીય કામો કરવા માટે મ્યુનિ-સિપાલિટીઓની હાલની આવક પૂરતી નથી; એ માટે કાં તો લોકોએ કર વધારે આપવા જોઈએ; નહિ તો, જાતે કામ કરીને કેમ્પોમાં જેવું કામ સંક્રાંધનું થાય છે એવું ગામડાંમાં અને શહેરોમાં કરવું જોઈએ. એ સિવાય તો જશે નહિ અને બીજા અટકાવી શકાય એવા રોગો પણ દૂર નહિ થઈ શકે.

અમદાવાદમાં મિલોનાં મેલાં પાણી, કાણી ચકલીઓ, ભરાઈ રહેલાં પાણીવાળાં ગરનાળાં, નદીનાં ભરાઈ રહેતાં પાણી અને સોસાયટીઓમાં મેલાં પાણીના નિકાલ નથી તે કારણોથી મચ્છરો થાય છે; અને મચ્છરોથી તાવ ફેલાય છે. આ વર્ષે તાવ એવા સખત હતા કે કિવનાઈનનાં ઈન્જેક્શન વગર એ મટતાજ નહિ અને કિવનાઈન ૨૫૦ રૂપિયે રતલ થઈ ગયું હતું. સ્વરાજ્ય આપણા હાથમાં નથી અને મોંઘવારીનું અને બેકારીનું દુઃખ અપાર છે. હવે તો કિવનાઈન પણ મળતું નથી.

### [૬] મચ્છરો

મચ્છરો ૨૦૦-૩૦૦ જાતના થાય છે. એક ઊંટવૈદ્ય જેવો ઈંગ્લેન્ડ અમદાવાદ આવેલો. એ કહે, તહમારા આખા શહેરના મચ્છરો હું મારી આપું. અમે એની પાછળ રૂપિયા પાંચસો ખર્ચ્યાં. એ મોટરમાં એક યંત્ર લાવેલો; એને બે મહોટા વાદળી રંગના દીવા હતા. દીવા જોઈને મચ્છરો હજારો ને લાખોની સંખ્યામાં પેલા યંત્રની પેટીમાં ખેંચાઈ આવતાં. પણ દુઃખ એ હતું કે મચ્છરોની સાથે બીજાં પણ ઘણાં પુદાં, પતંગિયાં વગેરે જીવાત ખેંચાઈ આવતી હતી.

બીજે દિવસે સવારે એ બધાં જીવડાં અમે લેબોરેટરીમાં લીધાં અને ગણ્યાં. સો જીવડાંએ પાંચેક મચ્છરો હતા. એનો અર્થ એ થયો કે, પાંચ દુશ્મન જીવાત મારવા માટે અમારે ૯૫ મિત્ર જીવાત મારવી જોઈએ.

એ યંત્ર અમે શહેરમાં અને આસપાસ રોજ ચલાવીએ તો મચ્છરો જેટલા પકડાય એટલા તો મરે પણ એની સાથે બીજાં પુદાં વગેરે ઝીણાં પાંખોવાળાં જંતુઓ અમે એટલાં બધાં મારી નાખીએ કે પછી આમલીના ઝાડને આમલી ના થાય, આંખાને કેરીઓ ના થાય; ખેતરના પાક ના થાય અને ફૂલો અને ફળોના છોડ વાંઝિયા થઈ જાય. વનસ્પતિરાજનો બધો વંશ વિસ્તાર કરનાર, એમનાં વરકન્યાનાં લગ્ન કરાવી આપનાર આ ઝીણાં

પાંખોવાળાં પતંગિયાં અને ટુદાં છે. એ ગોર મરે તો, વનસ્પતિમાં લગ્નોજ ના થાય. આમ વિચારી એ આરૂરી યંત્ર, અમે ના લીધું.

પણ મ્હોટાં શહેરોમાં ગટર વગર અને નાનાં ગામોમાં પાણીને બરાબર વહેવરાવી નાખ્યા વગર મેલેરિયા મટવાનો નથી. અને આ માટે મહાન રાષ્ટ્રવ્યાપી પ્રયત્ન કરવો પડશે. થાગા-થીંગડથી કંઈ શુક્રવાર વળવાનો નથી. કિનાઈન પણ મ્હોટા પાયા પર ઉગાડવું પડશે.

### [૭] પ્રસૂતિ

સુવાવડોમાં આપણા દેશમાં જેટલી સ્ત્રીઓ મરે છે એટલી યુરોપ, અમેરિકામાં ક્યાંયે મરતી નથી. બાકી સુવાવડ એ તદ્દન કુદરતી બનાવ છે અને એમાં તો મોત થવાંજ ન જોઈએ.

ભ્યારથી શહેરોમાં પ્રસૂતિગૃહો નીકળ્યાં છે અને કેળવણી લાઇઓ મારફતે સુવાવડો, સ્વચ્છતાના નિયમાનુસાર થવા લાગી છે ત્યારથી સુવારોગ અને બીજાં કારણોસર સુવાવડોમાં થતાં મોત ઓછાં થયાં છે. પણ હજી તો એ પારોરામાં પેહેલી પૂણી જેવું છે.

સુવાવડીના હજી અંધારા ઓરડા, હવા અજવાળાવાળા કરવાના છે. મેલાં લુગડાં અને ગંધાતાં ગોદડાં બાળી નાખવાનાં છે. ઘરનો સારામાં સારો ઓરડો સુવાવડીને માટે હોવો જોઈએ એવું જ્ઞાન ફેલાવવાનું છે; અને હજમડીઓને સ્વચ્છતાથી સુવાવડો કરતાં શીખવવાની છે.

વળી તે વખતે ભૂતપ્રેતના વહેમો, ખોરાક વગેરેની વિનાકારણ સખ્તાઈ ઇત્યાદિ દૂર કરવાનાં છે અને નાની નાની પુસ્તિકાઓ દ્વારા “સલામત સુવાવડો”ની ચોપડીઓ ઘેરે ઘેર પ્રસારીને લોકોને પ્રસૂતિશાસ્ત્ર શીખવવાનું છે.

### [૮] ૧૦ વર્ષ સુધી એક પણ બાળક મર્યું નહિ

પારીસ (ફ્રાન્સની) પાસે, ભાગ્યશાળી કુંજ એ નામનું એક નાનું ગામ હતું. ત્યાંની મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રમુખે અને એના

પુત્ર એવા ઇલાજ લીધા કે જેનાથી આખું ગામ સ્વચ્છ થયું -નિરોગી થયું અને સુવાવડા સુધરી ગઈ.

એણે નજો, ગટરો વગેરે તો કર્યાજ, ધૂળ કઢાડી આસ્ફાલ્ટના રસ્તા અને ફૂટપાથો કર્યા: બાગબગીચા કર્યા અને આદર્શ સફાઈ રાખી. પરંતુ સૌથી મહત્વનું કામ એ કર્યું કે, એમણે તમામ ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓનું પત્રક કર્યું. મહિના પર એક દિવસ ચડયો હોય ત્યારથી ગામની ગમે તે સ્ત્રી હોય પણ એનું નામ લખાઈ જાય એવો અંદોઅસ્ત કર્યો. એણે અઠવાડિયે અઠવાડિયે એ બાઈની દાકતરી તપાસ કરાવવા માંડી.

ગર્ભવંતીને રહેજ પણ રોગ જણાય તો તરતજ એના ઇલાજ ફરજિયાત કરાવવા પડતા. થોથર, અંધકાપ, માથું દુઃખવું, તાવ એવું કંઈ પણ થાય કે તરત એને ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા અપાતી. એટલુંજ નહિ પણ, યોગ્ય પુષ્ટિકારક ખોરાક, દૂધ, ફળો વગેરે પ્રમાણસર એને અપાતાં અને ફરવા હરવાનું, કસરત તથા મન પ્રવૃત્તિત રહે એવા બીજા પ્રયત્નો પણ થતા. પિશાબમાં ‘આલ્બુમન’ જનું હોય તો, તેની તપાસ મહિને કે પંદર દિવસે કરાતી. આલ્બુમન-એટલે પૌષ્ટિક તત્ત્વ.

કોને ખબર છે કે નવાં જન્મતાં બાળકોમાં કેવા જીવો આવતા હશે? એમાંથીજ કોઈ દેવતાઈ મહાન પુરુષ કે સન્તારી નહિ આવે એની શી ખાત્રી? અને એવો એકાદ મહાન જીવ તો આખા દેશને કે પૃથ્વીને તારી શકે! અને સાધારણ જીવો પણ કંઈને કંઈ છૂપી શક્તિઓવાળાં તો હોય છે. કોઈ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી, કવિ કે તત્ત્વજ્ઞાની; કોઈ વીર કે ભક્ત થવાને! સંભવ પણ એમાંથીજ છે. “વિલિયર્સ ડી લક” એટલે એ ભાગ્યશાળી ગામનાં સ્ત્રી પુરુષોએ ધાર્યું કે આખું ગામ આપણું છે અને એનાં છોકરાં પણ આપણાંજ છે. એમાંથી કોઈ મરી જ ના જાય તો કેવું સારું?

આવો નિશ્ચય એ સળજનોએ કર્યો અને સાચી પ્રજાસત્તા જમાવી. શુદ્ધ, નિયમસર, બિલકુલ ભૂલ વગર એમણે કામ કર્યું; અને એનું પરિણામ?

આવા શુદ્ધ યશનું પરિણામ બીજું શું હોઈ શકે ? દશ વર્ષ સુધી એ ગામમાં જેટલાં છોકરાં જન્મ્યાં એ બધાં જ જીવ્યાં; એક પણ મર્યું નહિ અને સુવાવડા પણ બધીજ સુધરી. કોઈ બાઈ સુવાવડ સુદાંમાં મરી નહિ.

એનો રીપોર્ટ જ્યારે બહાર પડ્યો ત્યારે ખુદ લડનના દાકતરોએ આ વાત માની નહિ. એમણે પછી જાતે જઈને તપાસ કરી અને એનું જ્ઞાન અમારા સુપ્રસિદ્ધ દાકતરી અદવાડિક 'લેન્સેટ'માં આવ્યું ત્યારે અમારી આંખો પણ ઉઘી થઈ ગઈ. અમે આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા અને તદ્દમે પણ આ વાત જાણીને આશ્ચર્યચકિત થયો.

### [૯] પુરુષ પ્રયત્ન

જુઓ, પુરુષ પ્રયત્ન શું કરી શકે છે ? નશીબ કે કિસ્મત કે મરવાના છટ્ટીના લેખ એ બધું ક્યાં ગયું ?

ખરી વાત એ છે કે, માણસમાત્રનું જીવનબળ ૧૦૦ વર્ષ જીવવાનું છે. એમાંથી અકસ્માત બાદ કરીએ તો સામાન્ય સંભાળથી આપણે તંદુરસ્ત રહી શકીએ છીએ અને મૃત્યુને પણ દૂર ને દૂર રાખી શકીએ છીએ. આપણે પોતે, રાગ, મ્યુનિ-સિપાલિટી, પાડોશીઓ, માબાપ, મિત્રો વગેરેના દોષોથી જ રોગોના ભોગ થઈએ છીએ અને અકાળે મરીએ છીએ.

વિલિયર્સ ડી લક એટલે લાગ્યાળી કુંજનાં માણસોએ ક્યાં એવા અને બીજા આરોગ્યશાસ્ત્રના નિર્દેશો પાળીને આપણે આપણી બહેનદીકરીને મરવા ન દઈએ અને જીવીએ ત્યાંસુધી તંદુરસ્ત, બળવાન અને યુવાન રહી શકીએ.

ક્ષય, ટાઇફોઇડ, ઝાડા, મરડા, ન્યુમોનિયા, ઇન્ફલુએન્ઝા મેનિનગ્ગઈટીસ, કોલેરા, પ્લેગ, વગેરે રોગોને દેશનિકાલ કરીએ; કોઈપણ ચેપી રોગ પ્રસરી શકે જ નહિ; મરણ પ્રમાણ ઓછું થઈ જાય; માબાપ છતાં કોઈ પુત્રપુત્રી મરે નહિ; બાળકો જન્મે એટલાં જીવે; ઉપરા ઉપરી સુવાવડોથી શરીર ધસાય નહિ. પ્રજા

તંદુરસ્ત, યૌવનવાળી અને બળવાળી બને અને દરેક જણ પોતાના મોતે વખત આવ્યે મરે. એ મરણ, કોઈ મધુર વાણું વાગતું બંધ થઈ જાય છે એણું રોગ વગરનું મરણ થાય અને એ મૃત્યુ, જીવનનાં બધાં કાર્યો પૂરાં થયા બાદ આવે તેથી ઉત્સવ જેવું લાગે. જીવું થઈ ગયેલાં વસ્ત્રો જ બદલા જેવું ધન્ય મૃત્યુ એ થાય. આ બધું કાળા માથાના માનવી ધારે તો એમના હાથમાં છે.

તહામે બધા મહોટા થાવ ત્યારે આ દુઃખી દેશને તંદુરસ્ત, બળવાન, દીર્ઘાયુષી અને ઐશ્વર્યવાન કરવાના કામમાં લાગી જજો. કોઈ શનિ કે શુક્રની દશા આપણને નડતી નથી. કોઈ દેવદેવી આપણને સતાવી શકતી નથી. નડનાર કે સતાવનાર આપણે પોતે જ છીએ.

આત્મા જ આત્માનો શત્રુ અને આત્મા જ આત્માનો મિત્ર છે.

## [૧૦] મહાન પુરુષો જીવાનીમાં ગયા

આવા જ્ઞાન વગર અને વ્યક્તિગત કે સમષ્ટિના આરોગ્ય-સુધારણાના પ્રયત્નો વગર આપણા દેશમાં કેવા કેવા મહાન પુરુષો, ટૂંકાં આયુષ્ય ભોગવીને ચાલતા થયા ના ડાહ્યાભાઈ ધોળશા ૩૫ વર્ષે મર્યા; મણીલાલ નભુભાઈ ૪૦ વર્ષે; ગોવર્ધનરામ માધવરામ ૫૫ વર્ષે; ગોખલેશ ૪૦ વર્ષે; એ લાંબાં આયુષ્ય ભોગવી ગયા હોત તો, દેશને કેટલો લાભ થાત?

ઇંગ્લેંડનો વડાપ્રધાન સ્પિંક, અમેરિકાનો પ્રધાન રૂઝવેલ્ટ, મહાન લેખક બર્નાડ શા એ બધા ૭૦-૮૦ વર્ષના છે એવા મહાન પુરુષો બહુ જીવે તો એમના જ્ઞાન અને અનુભવનો લાભ દેશને કેટલો બધો મળે?



## પ્રકરણ ૫

### [૧] મનુષ્ય શરીરની દિવ્યતા

**શરીરને** ‘નકામું, બાળી મૂકવાનું, કાણુભંગુર’ વગેરે વિશેષણોથી ધણીવાર હલકું પાડવામાં આવે છે. અને સ્ત્રીઓ કહે છે કે, અમારે લાંબું જીવીને શું કરવું છે ? અમે જે સાડી વધારે ફાડી તોયે શું અને ઓછી ફાડી તોયે શું ? પણ એમ બોલવામાં ભગવાનનું અપમાન થાય છે.

મનુષ્ય શરીર જેવી ચમત્કારિક અને લવ્ય ચીજ આ જગતમાં બીજી નથી અને એની રચના જે જુએ તે પછી શરીરને કોઈ દિવસ હલકું ગણવાની નાદાની નહિ કરે.

વીર્ય અને રજના એકેએક કોષમાંથી ગર્ભ બંધાય છે. ધીમે ધીમે એ એક મહાબિંદુનાં બે, બેનાં ચાર, ચારનાં સોળ અને સોળનાં બસો છપ્પન કોષો થઈ જાય છે. એમાં પૃથ્વી, જલ, તેજ, વાયુ અને આકાશ બધું છે; અથવા નવી રસાયણ-વિદ્યાની ભાષામાં બોલીએ તો એમાં ઓક્સીજન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન, લોહું, કાર્બન, મૃદક, ફોસ્ફરસ, પોટેશિયમ, સોડિયમ, ચૂનો, ત્રાંબુ ઇત્યાદિ મૂળતત્ત્વો હોય છે.

એમાં મન, બુદ્ધિ, અહંકાર હોય છે. નક્કી યોજના કરવાના નિશ્ચયથી, એ મહાબિંદુ આવ્યું છે. ધીમે ધીમે પોતાના માબાપના જ જેવું એ શરીર ધડે છે. ચામડી, હાડકાં, માંસ, મજ્જાતંત્ર, લોહીની નળીઓ, હૃદય, ફેફસાં, આંતરડાં વગેરે એ સુખ્યવસ્થાથી ધડે છે.

જાણે કોઈ નાટકમંડળી ન હોય ! એજ કોષો જુદા જુદા વેષ લે છે. જેમ નાટકમંડળીમાં કોઈ રાજા, કોઈ રાણી, કોઈ ચોપદાર, કોઈ સિપાઈ વગેરે બને છે તેમ, એકજ ઈચ્છાને બે હજારમો ભાગ જેનો સૂક્ષ્મ દેહ છે તે કોષમાંના કોષ હાડકાં થવા માટે કઠણ કાચબા જેવા થાય છે; કોઈ જ્ઞાનતંત્ર બનવા માટે પોતાના શરીરમાંથી દોરીઓ કઢાડે છે; કોષ માંસપેશી બનવા લાલરંગની દોરી જેવા થાય છે; કોષ લોહીના લાલ કણ બને છે. કોષ ઘોળા કણ બનીને દેહના લસ્કરીઓ બને છે; કોષ આંખના શંકુ આકારના સળીઆ બને છે અને કોઈ સીધી દોરીઓ જેવા થઈ જાય છે !

ઓ કોષો, શરીરની અંદરનાં અસ્તર, આંતરડાની લુંગળી, પિશાબ બનાવવાનાં યંત્રો એટલે ગુરદા, ગ્રંથીઓ; મગજ, ફેફસાં, હૃદય અને જુદાં જુદાં અવયવો બનવા ગોઠવાય છે અને નવ મહિનામાં આખું શરીર તૈયાર થઈ જાય છે.

એકએક કોષ, જીવતો જાગતો અને પોતાનું કર્તવ્ય બજાવતો હોય છે અને બીજા કોષોને સહકાર આપે છે. એને ખાવા જોઈએ છીએ, હવા જોઈએ છીએ, પાણી જોઈએ છીએ, તે એને નિયમિતપણે મળે છે. આહાર, નિદ્રા અને ભય તેને હોય છે. એને શરીર વધારવું હોય છે, કચરો કઢાડવો હોય છે અને એકનાં બહુ થવું હોય છે.

એ એક એક કોષ બહા જેવો છે: બહા પણ એકલાજ હતા. એમણે બહુ થવા ધાર્યું અને પછી પોતાનાજ શરીરમાંથી બે, ચાર, સોળ અને ૬૬×૧૬ ૨૫૬ જેમ ક્ષણવારમાં કોષો થઈ



ગયા હતા તેમ ખુદ બ્રહ્માએ પણ એકના બહુ થઇને આખી સૃષ્ટિ બરી દીધી હતી. તેમજ આ મહાપિન્દુ કોષ એક દિવસમાં એકનો લાખખોની સંખ્યામાં વંશવિસ્તાર કરી નાંખે છે.

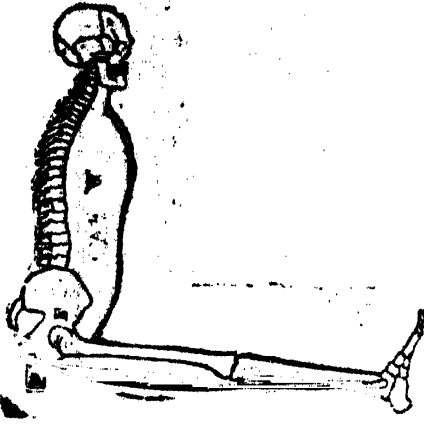
જેમ આખું ઘર ઇંટોનું બનેલું છે તેમ આપણું શરીર આવા કરોડો અને અબજો જીવતા કોષોનું બનેલું છે. એ કોષો અક્કલ-વાળા, કર્તવ્યના ભાનવાળા, દાઢ, તાપ અને બીજાં દુઃખ ખમવાની તાકાતવાળા અને સશ્ચિદાનંદ રૂપી હોય એમ લાગે છે. પિંડમાં તો આખું બ્રહ્માંડ ભર્યું છે. એક મિનિટમાં સીતેર વાર લોહી આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. ૨૩-૨૪ વાર ફેફસાંની ધમણ ઊંચીનીચી થાય છે.

ખોરાક પચે જાય છે, મળમૂત્ર બને જાય છે. ઇન્દ્રિયો જગતનું જ્ઞાન મેળવ્યા કરે છે. નાડીચક્ર તારખાતાની માફક ઝડપી મંદેશા લાવ લઇજાય કરે છે. મગજ ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન મેળવે છે, જૂની સ્મૃતિમાં ઊમેરો કરે છે, તર્કવિતર્ક કરે છે, દરખાસ્તો કરે છે, દરખાસ્તોના અમલ કરે છે, નિર્ણય કરે છે, પ્રેમ કરે છે, હર્ષ કે ક્રોધ અને ક્રોધ કરે છે, આનંદ મેળવે છે, અને શાંતિ પણ મેળવે છે.

અંધીઓ શરીરની સુવ્યવસ્થા માટે રસાયણિક રસ જમાવે છે. પરસેવાની ગાંઠો પરસેવા કરે છે અને 'લીવર' એટલે કાળજી લોહનો અને ખાંડનો (સ્ટોર) ખજાનો એકઠો કરે છે અને પિત્ત બનાવે છે.

લાંબા હાડકાંની જીંઘણીઓમાં લાલ કોષો તૈયાર થાય છે અને બરોજમાં શ્વેત કોષો ધડાય છે.

પરસેવાની ગાંઠોનીજ નળીઓ એક શરીરમાંથી એકઠી કરી હોય તો, અમદાવાદથી મહેમદાવાદ સુધી પહોંચે ! મગજનાંજ માત્ર કોષો અચ્યા હોય તો, દોઢ અબજજ થાય ! અને દોઢ અબજજ માણસોની તો આખી પૃથ્વીની વસતિ છે. એટલા જીવતા જગતા કોષ માત્ર એક મનુષ્ય શરીરના મગજમાં ભર્યા છે.

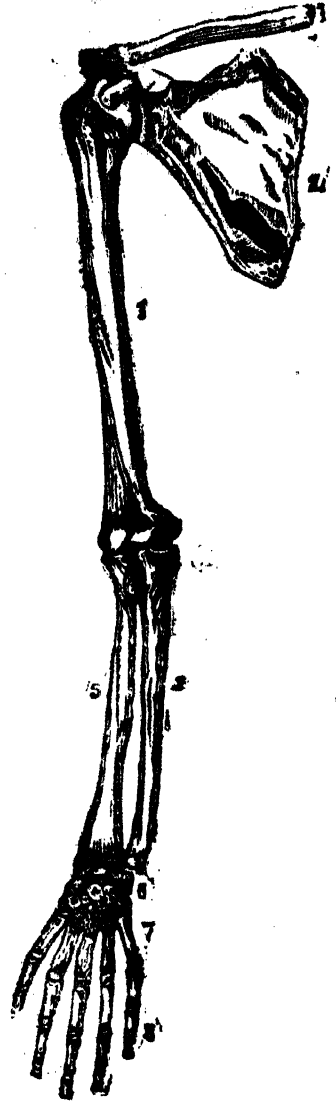


ચિત્ર ૧

ચિત્ર ૧. હાડપિંજરનો ઝાંખો ખ્યાલ આપે છે. ઉપર ખોપરી છે. પાછળ બરડાની કશેડ છે. ખેસવાનીજગાનું નનામું હાડકું. એમાં થાપાનું હાડકું, નળાનાં ખે હાડકાં, અને પગનાં તથા પંજનાં અને આંગળાનાં હાડકાં છે. ગળાથી નીચે સુધીની લોંટી શરીરની મર્યાદા દેખાડવા પુરતી છે. છાતીનો ભાગ ૧૨-૧૨ પાંસળીઓથી પીંજરા જેવો હોય છે જે આ ચિત્રમાં સ્પષ્ટ નથી. અને પેટનો ભાગ આંતરડાં વગેરેથી ભરેલો હોય હાડપિંજરમાં એ ભાગ ખાલી હોય છે. હાથનાં હાડકાં જુદા ચિત્રમાં દર્શાવ્યાં છે.

ચિત્ર ૨. ખભો અને હાથનાં હાડકાં. સૌથી ઉપર હાંસડી છે. એ નંબર છે તે ખભાનું ચપટું હાડકું છે એના બહારની બાજુના ખાડામાં હાથનું લાંબું હાડકું છે. એનું ગોળ માથું ખભાના ખાડામાં ગોઠવાયું છે. આગલા હાથનાં ખે હાડકાં

છે, અને નીચે પંજે અને આંગળાં છે. આંગળાનાં સાંધે સાંધા જુદા છે. પગનાં અને હાથનાં લાંબાં હાડકાં અંદરથી લુંગળીની માફક પોલાં છે. એમાં લાલ લોહીના કોષો અને છે. સાંધે સાંધા કેવા છુટા પડે છે તે જુવો.



ચિત્ર ૨



ચિત્ર ૩

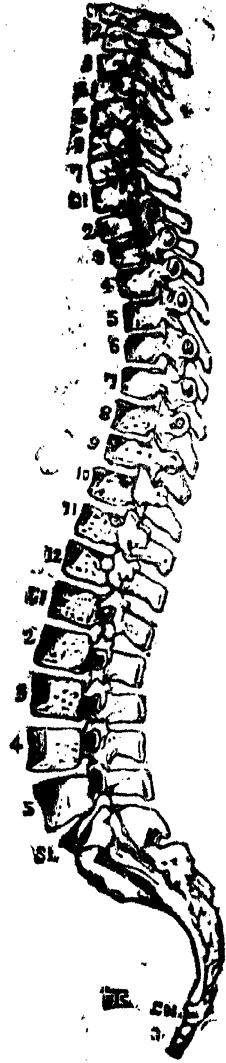
ચિત્ર ૩. પગ છુટા પાડીને બતાવ્યો છે એમાં પણ એડી, પંજો અને આંગળાં છુટાં છુટાં છે.

ચિત્ર ૪. બરડાની કરોડ આખી આપી છે. એના ચોવીસ મણકા એક-બીજાની ઉપર ગોઠવાઇને વચમાં એક લાંબી ગુફા બતાવે છે. એ ગુફામાં થઇને મગજમાંથી નીકળેલું લાંબું મજ્જાતંત્ર-એટલે જ્ઞાનતંતુનું દોરડું છેક નીચે

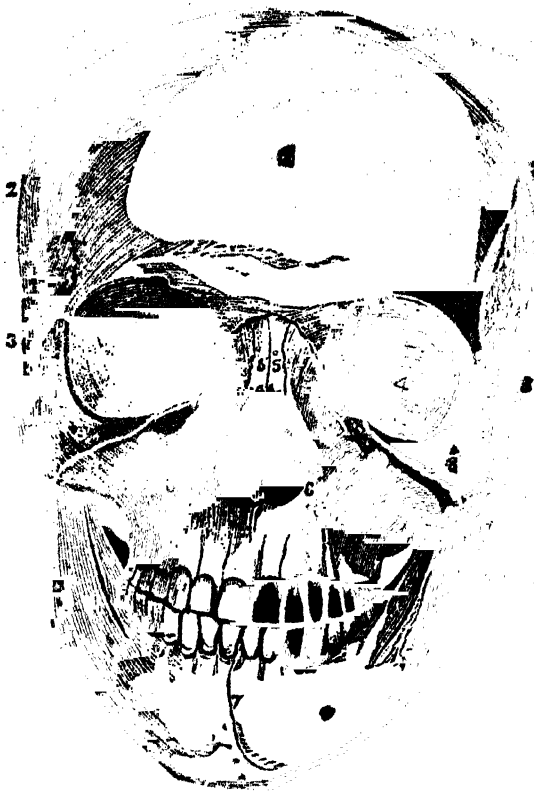
સુધી જાય છે. આખી કરોડ ચાપડા, સ્નાયુઓ અને સાંધાથી એવી રચાય છે કે આખી જેમ વાળવી હોય તેમ વળે છે છતાં આખા શરીરને મજબૂતી આપે છે.

પ્રાણી વર્ગમાં બરડાની કરોડવાળાં પ્રાણી એ બહુ મજબૂત ગણાય છે. બીજાં નિર્બળ છે. ગળાના ૭ મણકા છે એ ધીમેથી આંક પરથી જોશો. બરડાના ૧૨ મણકા છે. તેના પણ ધીમેથી ૧૨ આંક અનુક્રમે છે. પછીના પાંચ, અનુક્રમે કેડના મણકા છે. નીચે જઇએ છીએ તેમ મણકા મ્હોટા થતા

જાય છે. પાંચમા કેડના હાડકા પછી પાવડા જેવું વળેલું એક ચપટું હાડકું છે અને સૌથી નીચે પુંછડી જેવું અણીદાર હાડકું છે. એમ કુલ ૨૬ હાડકાંની બરડાની કરોડ બની છે. દોરોમાં છેલ્લી અણીદાર પુંછડીના હાડકાને પુંછડું કહે છે અને માણસોને માત્ર હાડકાથીજ રચના અટકી જાય છે. પણ એને ચોતાનો પિત્તાઇ જેવો સંબંધ દર્શાવવા પુંછડીનું હાડકું છે અર્થ.



ચિત્ર ૪



ચિત્ર ૫

ચિત્ર ૫. મોંનાં, માથાનાં, આંખો, નાક, કાન, કપાળ, લમણાં અને ગાલ વગેરેનાં હાડકાં છે. ૧ આંક કપાળ છે, બે આંખ બે લમણાં છે. માંસ અને ચામડી વગર આ મુખાવિંદ કેવું કદરૂપું અને બિહામણું લાગે છે ? દાંત સાથે ઉપરનું ડાચું છે અને એજ પ્રમાણે દાંત સાથે નીચેનું ડાચું ૭ નંબર છે તે છે.



ચિત્ર ૬.  
એજ હાડકાં  
બાળુ પરથી  
બતાવ્યાં છે,  
એમાં : જોપ-  
રીના પાછલો  
ભાગ સ્પષ્ટ છે  
નીચલું ડાચુ  
ઉપલા ડાચા  
સાથે જોડાય  
છે તે સંધાને  
પણ સ્પષ્ટ  
રીતે જોઇ

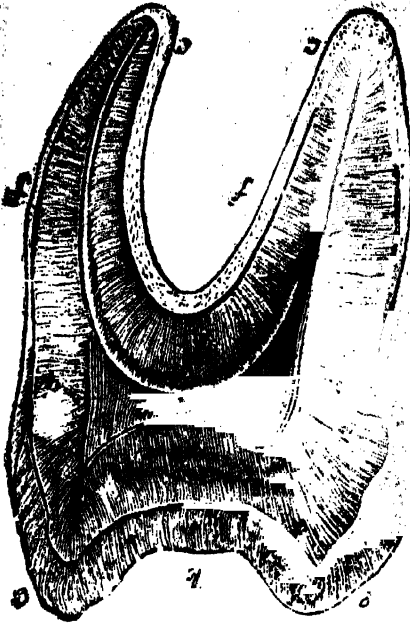
ચિત્ર ૬

શકાય છે. જોપરીનાં બુદ્ધાં બુદ્ધાં  
હાડકાં એકબીજાની સાથે જોડાયાં  
છે તે એ હાથની આંગળીઓ  
સામસામી જોડીએ તે રીતે દાંતા  
દાંતાની જેમ જોડાયાં છે,  
જોપરીનાં હાડકાં ચપટાં છે.

ચિત્ર ૭. હાડપિંજરનો  
છાતીનો ભાગ. જેમાં બરડાની  
કરોડની બાળુ માંથી પાંસળીઓ  
કેવી સંધાઇ છે તે ખાસ બતાવ્યું  
છે. દરેક બાળુ ૧૨, ૧૨ પાંસ-  
ળીનાં હાડકાં અને આગળ છાતીનું  
હાડકું છે. શરીરના મધ્ય પ્રદેશે  
'ડાયાફ્રમ' નામનો શ્વાસોર્ષીસ  
ચલાવનારો મુખ્ય સ્નાયુ પણ  
વચ્ચેવચ્ચે બતાવ્યો છે. આ છાતી  
પિંજરમાં એ બાળુ એ ફેફસાં અને  
ડાખી બાળુની બાજુમાં હૃદય છે.



ચિત્ર ૭



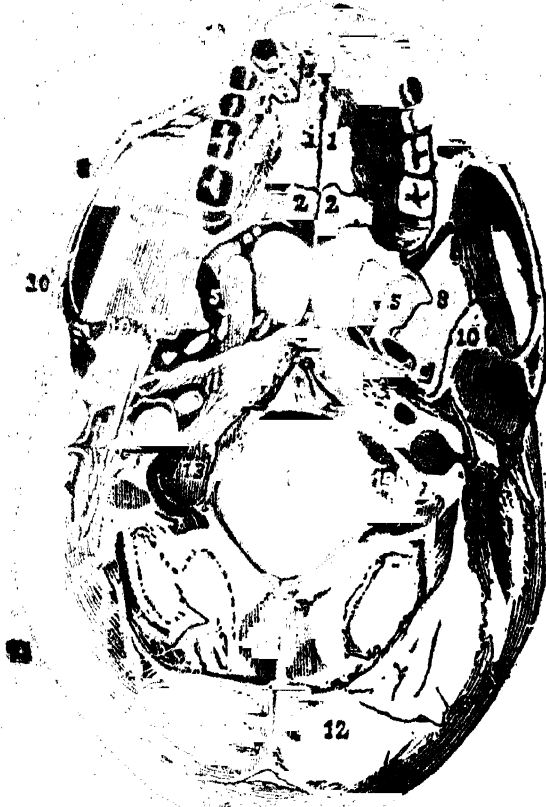
ચિત્ર ૮

ચિત્ર ૮. દાઢનો દાંત છે, ઉપર જે અણીઓ છે તે એનાં મુળ છે ને નીચે અર્ધ ગોળ ખાડા છે તે અન્ન ખાંડવા માટે એટલે ચાવવા માટે છે, દાંતની અંદરની રચના પણ ઉભી બહેરીને બતાવી છે.

ચિત્ર ૯. હાડકાંના કાષો અને એને પોષણ માટે મળતી લોહીની નળીઓ છે.



ચિત્ર ૯



ચિત્ર ૧૦

ચિત્ર ૧૦. માથાનાં ઝોપરીનાં હાડકાંને ઉપા પાડીને દેખાણાં છે, એથી અંદરના ભાગની રચના વિગતવાર સમજાય. ૧-૧ અને ૨-૨ આંક છે તે તાળવું છે, ૧૪ મગજમાંથી મગજતંત્ર નીચે જાય છે. ગોળ શ્વારનો રસ્તો છે. ૧૦-૧૦ ગાંઠનાં હાડકાં છે. ઉપલા દાંતની બન્ને બાજુની હાથ છે.

ઉપર મુજબ હાડકાંનું અરકાની કોડ, જાતીનું પોલાણ, હાથ, પગ, ઝોપરી વગેરે બતાવ્યાં. હાડકાંની કુલ સંખ્યા ૨૦૦ ની લગભગ થાય છે.

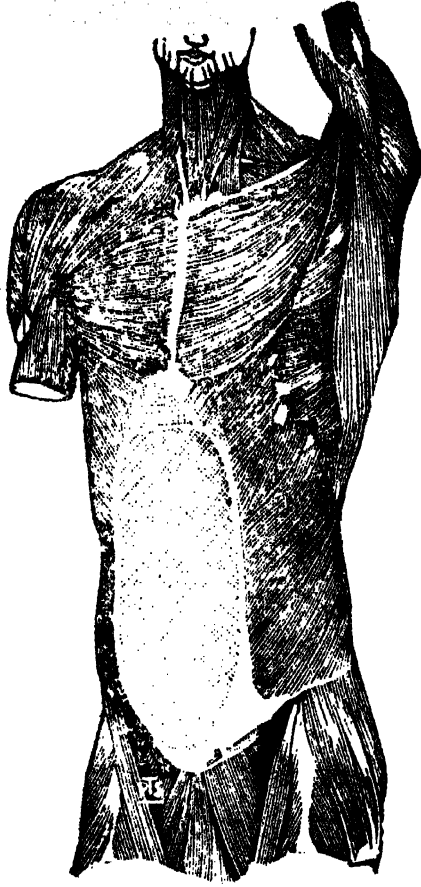


ચિત્ર ૧૨

ચિત્ર ૧૧ અને ૧૨ આખા શરીરના સ્નાયુઓ, એટલે “મસલ્સ” છે. એ હાડપિંજરને ચોટલા છે, રંગે લાલ છે. રેસાઓથી વણાયલા છે. લાંબા, પ્હોળા, ગોળ, બાડા, પાતળાં એમ અનેક લાટના, જેની જેવી ક્રિયાઓ કરવાની હોય એવા છે.



ચામડી ઉતરડી નાખીએ એટલે તરત એ દેખાય છે, અવયવોને વાળવાનું, મેંચવાનું કામ સ્નાયુઓનું છે. શરીરને ઘાટ આપનાર, રક્ષણ કરનાર અને શક્તિ આપનાર સ્નાયુઓ છે. હીડવાનું, કુદવાનું, દોડવાનું, ટટાર ઉભા રહેવાનું, અવયવોને મરજી મુજબ વાળવાનું વગેરે કામો સ્નાયુ વગર થાત નહીં, સ્નાયુઓ



ચિત્ર ૧૨

મરજી પ્રમાણે ચલાવાય એવા અને પોતાની મેળે ચાલે એવા બે જાતના છે. મુખ્ય સ્નાયુઓની સંખ્યા શરીરમાં ૩૦૦ ની લગભગ છે. આમાં છાતીના પ્હોળા, પેટના સીધા, ખભાના ગોળ, મ્હોંનો વર્તુલ જેવો, હાથ પગના લાંબી પટ્ટીઓ જેવા ઉપરથી પ્હોળા તે નીચે દોરડી જેવા થઇ જતા સ્નાયુઓ છે. આખું શરીર માંસ પેશીઓથી ભરેલું જેવું દુદરતમાં છે તેવું જતાવવામાં આવ્યું છે.

પણ આવું તો શરીરમાં ધણું છે. એમાં સુવ્યવસ્થા, સ્વરાજ્ય અને સુરાજ્ય છે. કાયદો છે અને વ્યવસ્થા છે.

જન્મતમાં પરમેશ્વર ક્યાં છે? કોઈ કહે છે એ પર્વત પર છે, કોઈ કહે છે સમુદ્રમાં સૂતો છે, કોઈ કહે છે આકાશમાં છે! તેમજ આખા શરીરમાં પણ જીવ કે આત્મા ક્યાં છે? કોઈ કહે છે એ અંગૂઠા જેવડો હૃદયમાં એકો છે, કોઈ કહે છે એ મગજમાં છે, કોઈ કહે છે એ નાડીયકો રૂપી કમળોમાં હંસની માફક ફરે છે! પણ જેમ પરમેશ્વર સૃષ્ટિમાં સર્વવ્યાપી છે, કોઈ જગ્યા એના વગર ખાલી નથી એમ લાગે છે, તેજ પ્રમાણે શરીરમાં પણ આત્મા કે જીવ, સર્વવ્યાપક છે, અને અણુએ અણુમાં રમી રહ્યો છે એમ લાગે છે.

શરીર આખું સચેતન, જગતું જોષ છે!

એક આંખની રચના જોઈને કવિ ટેનીસન મુગ્ધ થઈ ગયો હતો. એણે કહ્યું છે કે, કોઈ આંખનીજ માત્ર રચના જુએ તો નાસ્તિકનો આસ્તિક થઈ જાય! તો આંખ, એ તો માત્ર એક નાનો-સરખો ગોળો છે. શરીર આખું અંપૂર્ણ શક્તિમાન, જ્ઞાનવાન અને સ્વકર્તાવ્યનિષ્ઠ છે! એને જોવાથી માણસ કેટલો આસ્તિક થવો જોઈએ! અંદર અહુજ દમદમો છે! એને જોઈને સ્નેહ, કૌતુક અને આનંદની મિશ્ર લાગણી થાય એવું છે. સપ્રેમ શ્રદ્ધા, સ્તુતિ, પ્રાર્થના અને સદાચાર ઉદ્ભવે છે અને દેહના લગ્ન અને પવિત્ર નિયમોને અનુસરીને ચાલવાની આપોઆપ પ્રેરણા થાય છે!

## [૨] રત્નચિંતામણી

આવું લગ્ન અને જીવંદ શરીર મળ્યું છે તેને તમે સાચવશો કે મૂર્ખ માણસની માફક વેડફી નાખશો?

એક વિદ્વાન પણ અવિવેકી બ્રાહ્મણ હતો. એને અતિશય તપશ્ચર્યા પરિણામે બારે વર્ષે ચિંતામણી નામનો હીરા મળ્યો હતો. એ હીરા લઈને ઘેર આવતો હતો ને રસ્તામાં યાક લાગવાથી

સૂતો. ભરનિદ્રામાં હતો ને ઝાડ ઉપરના કાગડાઓએ કંઈ કારણે કાગારોળ કરી મૂકી, તેથી એ જાગી બેઠો. પાસે કંઈ પથરા કે દેખાળો હાથમાં ના આવ્યો ત્યારે પેલો ચિંતામણી હતો તે કાગડાઓને મારવા માટે ફેંક્યો અને પછી એ ખોઈ બેઠો.

ચિંતામણી તો રત્ન હતું; જે માગે તે આપે એવી એની કિંમત હતી. પણ પેલા મૂર્ખાએ માત્ર એને કાગડા ઉડાવવામાં નાખી દીધો !

એજ મૂર્ખ બ્રાહ્મણની માફક ઘણાં યુવક યુવતિ રત્ન-ચિંતામણી કરતાં અધિક એવો આ મનુષ્યદેહ એજ ગુમારી બેસે છે.

“રત્નચિંતામણી જન્મ ખોયો”

કવિ દલપતરામ કહી ગયા છે કે, જીવાની દીવાની જેવી છે:—

“જીવાની દીવાની જેવીરે, જીવાન જનો !

પતંગની દોર તૂટે, ધણીને હાથેથી છૂટે

પછી તે ફાટે ને ફૂટે રે—

જીવાન જનો.

જેમ નદી પૂર થાય,

નદીમાં નહીં સમાય

મરજાદા મૂકી જાય રે—

જીવાન જનો.

\*

\*

\*

જાળવી જીવાની જેણે

મીઠું સુખ લીધું તેણે

દીકા દલપતરામે રે—

જીવાન જનો.

માટે તમને જીવાનોને હું ચેતાવું છું કે, તમે પણ જીવાની સાચવજો. નીતિ, ધર્મ, આરિય એ બધાં, રક્ષાના અને બીજા ઉચ્છ્રાંબલ વિચારથી હાલી રહ્યાં છે. પણ આપણા દેશના જ સિદ્ધિત બહુ પાકા અનુભવે ઘડાયેલા છે તેને તમે સમજીને

આચારમાં મૂકજો અને મનુષ્યજીવનનું સાર્થક કરજો. નીતિના નાશથી કોઈ પ્રગ્ન સુખી થઈ નથી અને થવાની નથી. યુરોપ, અમેરિકા આજે સંહારની ચૂંકમાં જકડાઈ રહ્યાં છે. અતિ લોભ કામ અને સત્તાના લોભથી એ સંસ્કૃતિનો નાશ થવા બેઠો છે. એમને રસ્તે આપણે આલીથું તો મરી જઈશું.

ધર્મ બુદ્ધિથી જ તમે જીવન નિર્ગમન કરશો તો સહસ્રદળ કમળની માફક તમારા જીવનનો પૂર્ણ વિકાસ થશે.

આરોગ્યના નિયમો પાળવા ઘણા અધરા નથી. કસરતથી તમે તંદુરસ્ત રહી શકશો. નીતિથી તમે સુખી થશો અને જ્ઞાન, આદિત્ય અને લોકસેવાથી તમે મનુષ્યજીવનનું સાર્થક કરી શકશો.

આખી પૃથ્વીમાં ૮૪ લાખ જાતના જીવો છે એમ આપણું શાસ્ત્ર કહે છે. એમાં મનુષ્ય દેહ જેવો ઉચ્ચ અને કારમો દેહ ફાટીને નથી. સૌથી ઊંચક દેહ આપણને મળ્યો છે. એના પરિપૂર્ણ લાભ તમે લેશો એવી હું આશા રાખું છું.

### [૩] ચેતન

અણ્વેદોમાં મહેં એક અમૂલ્ય દર્શન ક્યું હતું. ત્યાં બોશીસેન મહાશયની એક પ્રયોગશાળા છે. એમણે એનું નામ વિવેકાનંદ લેબોરેટરી રાખ્યું છે. પોતે જગદીશચંદ્ર બોઝ સાથે યુરોપ, અમેરિકા ફરી આવ્યા છે.

અમને એમણે જીવતો કોષ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં બતાવેલો.

કોષનું આખું શરીર તો નહોતું દેખાતું. માત્ર અડધું શરીર દેખાતું હતું. આ કોષ વિષે અમે લખ્યા ત્યારે એટલું જાણેલું કે એને એક દીપાના બે હજારમા ભાગનું, સોયની અણી કરતાં પણ અતિશય સૂક્ષ્મ એનું શરીર છે. એક દીપું એજ એનો દેહ. એને પેટ, ઇન્દ્રિયો, હાથ, પગ રૂધિરાભિસરણ, મળત્યાગ એ બધું એટલામાં થવાનું.

એને ખાવા જોઈએ, હવા જોઈએ, પાણી જોઈએ. ખાવાનું એની પાસે મૂકીએ તો શરીરમાંથી કાચબો જેમ હાથપગ બહાર

કહાડે છે તેમ બે-ચાર અણીઓ બહાર કહાડે. રહેજ ખસે પણ ખરું. શરીરનો કચરો-મળમૂત્ર પણ બહાર કહાડે. શરીરમાં જળી જળી જેવું અને રસી જેવું હોય. વચ્ચે બીજ હોય. લય આવતાં, એ કાચખાની માફક શરીર સંકોચી નાખે. આરામ એટલે નિદ્રા જેવું પણ એ લે. વંશવિસ્તાર એ પોતાના દેહના કડકા કરી નાખીને કરે. એમાં હજી સ્ત્રી પુરુષના ભેદ થયા નથી. ખાવાનું મળે પછી તરત એનું શરીર બમણું મોડું થઈ જાય વચમાંથી પાતળું અને બે છેડે બે ડંખેસના છેડા જેવું એનું શરીર થઈ જાય. અને પછી ધીમેથી એકનાં બે શરીર થઈને બે છૂટાં પડે.

એજ પ્રમાણે બેનાં ચાર, ચારનાં ૧૬ અને ૧૬નાં ૩૨ થઈને અનુકૂળ સંજોગો હોય તો, એકજ દિવસમાં હજારો અને લાખો કાષો એક કાષમાંથી થઈ જાય અને પાસે પાસે રહે.

આટલું હું જણવું હોતો પણ બોશીસેનની વિવેકાનંદ પ્રયોગશાળામાં મહેં જે જોયું તે તો આ કાષનું નૃત્ય જોયું ! પેદળો જૂનો થઈ ગયો હોય અને એને અડધો ઉપાડીએ તો એની અંદર કીડા ખદખદતા જોઈએ છીએ. તમે એવા કીડા જોયા જ હશે. એ કેવા ખદખદ ખદખદ થાય છે ! આ કાષના અર્ધાં શરીરમાં એવી જ તાલમય ગતિ ચાલી રહી હતી. એક ટીપ્પના બે હજારમા ભાગનો  $\frac{1}{2}$  ભાગ, સચેતન બાનવાળો હોઈ, વિશ્વના કોઈ અલૌકિક નૃત્ય સાથે તાલમય સુરિલી ગતિ કરી રહ્યો હતો ! આમ મહેં ચેતનને પ્રત્યક્ષજ જોયું એમ કહું તો ચાલે.

પણ આવાં તાલમય ચેતનમય, સૂક્ષ્મ જીવો તો આપણા શરીરમાં અબજોની સંખ્યામાં રાસ રમી રહ્યાં છે. કોઈ મહા-કાબનો એ એક જંદ છે. કોઈ દૈવી મહામાનને એ તાલી આપી રહ્યાં છે.

## પ્રકરણ ૬

**૨।** રદ્ધપૂર્ણિમાની રાત્રે શ્રીકૃષ્ણે ભગ્ય રાસ રચ્યો હતો ત્યારે ૧૬,૧૦૮ ગોપીઓએ આવીને, તાલમય ગતિથી હાસ્યનૃત્ય કર્યું હતું. આવુંજ કોઈ નૃત્ય ૨૪ સે કલાક આપણાં શરીરમાં નથી ચાલતું ?

કોઈ રહસ્યમય, ગૂઢ, કરોડો ને અબજો જીવંત કોષોવાળો મનુષ્યદેહ ત્હમને મળ્યો છે; એ પર રહેજ ન ધ્યાન કરશો તો ખાત્રી થશે કે, એને બહુ લક્ષિતાવથી, સંભાળપૂર્વક પાળીપોષીને તંદુરસ્ત રાખવો જોઈએ. એને રહેજ પણ બગાડવો તે પરમેશ્વરને મહાન અપરાધ કર્યા બરાબર છે.

### [૧] મહેં તાવ આણ્યો છે

સ્વ. દિ. બા. અંબાલાલ કહેતા કે, મહને તાવ આવ્યો છે, મહને ઝાડો થયો છે, મહને ઉધરસ થઈ છે, એમ આપણે બોલીએ છીએ તે ખોટું છે. મહેં તાવ આણ્યો છે, મહેં ઝાડો કર્યો છે, મહેં ઉધરસ કરી છે એમ કહેવું જોઈએ. એથી રોગ કરનાર આપણે પોતેજ છીએ એમ લાગશે.

### [૨] કસરત

નાનાં બાળકોથી તે વૃદ્ધ સુધી તમામ સ્ત્રી-પુરુષોને યોગ્ય કસરતની જરૂર છે. કસરતથી શરીર તંદુરસ્ત અને મજબૂત બને

છે. રોગો સામે થવાની તાકાત પણ જેવી કસરતથી કસાયેલાં શરીરોમાં હોય છે તેવી ખિન કસરતી શરીરોમાં હોતી નથી.

મહાં શરીર ૧૨-૧૩ વર્ષની ઉંમર સુધી હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી જેવું હતું. અમારી નિશાળમાં હું થર્ડ સ્ટાન્ડ-ર્ડમાં આવ્યો અને નવી કસરતશાળા બંધાઈ ત્યાં હીંચકા, ડગલખાર, સીંગલખાર, સાંકળો, મગદળિયા, દોરડું વગેરે નવાં નવાં સાધન જોઈને હું બહુ લલચાઈ ગયો. કસરત માસ્તર પણ માધુસીંગ કરીને બહુ લાયક માસ્તર હતા. એમનું શરીર રૂઝપુષ્ટ અને ઘાટિલું હતું. એ વિદ્યાર્થીઓ સાથે બહુજ હળી જતા અને આખો વખત હસાવ્યા કરતા.

જેમ જેમ હું કસરતમાં જવા લાગ્યો તેમ તેમ શરીર સુધરતું ગયું. દરરોજ માથું દુઃખતું તે મટ્યું; ભૂખ બહુ સારી લાગવા માંડી અને ઊંઘ તો ઘસઘસાટ આવતી.

શરીરનો મહોટામાં મહોટો શત્રુ આગસ છે તે તો લાગી જ ગયો. જહીક બહુ લાગતી તે પણ શરીરમાં જોર આવતું ગયું તેમ ગઈ. રાત્રે જહીક ભૂતની લાગતી અને દિવસે ચોરની લાગતી. જેમજેમ કસરતમાં આગળ વધ્યો તેમ ચોરોની સાથે તો મારામારી કરી શકાશે તેમ લાગ્યું અને ભૂતને ક્યાં છે તે શોધવા લાગ્યો.

કસરત સાંજે થતી પણ રકવારે જહેલા કઠીને હું ફરવા જવા લાગ્યો. ને ઘણીવાર તો હું ચાર વાગે કંકતો ને ફરવાની જગ્યા અમદાવાદનું કાંકરીયું તળાવ રાખ્યું હતું. ભૂત-પ્રેતની વાતો અમારા મિત્રમંડળમાં થતી, અને એમાંનો એક ભાઈ તો સાંજ પડતાની સાથે જ ભૂતથી જહીતો. પણ એ રહાંજના જહાર નીકળે ત્યારે એક-બે ટેખાળા પાસે રાખતો. એણે મને વાત કરેલી કે, “ચાંદની રાત હતી અને ખાટલા પાછળ એક બાઈ ઊભી હોય એમ મને લાગ્યું. હિંમત રાખીને મહેં એને ટેખલા માર્યા ને ખાટલો પડી ગયો અને ભરમ લાગ્યો. ખાટલાની ભાત જેવું લુગડું લાગતું હતું તે ખાટલો

પડવાથી જતું રહ્યું.” અને ત્યારથી ભૂતની બધી વાતો આવીજ હશે એમ અમને લાગેલું. છતાં કાંકરીએ પાછલી રાતના, અજવાળિયું હતું તેવામાં એક દિવસ દૂર દૂર ચાર મહોટા ભરવાડો ખેડા હોય એમ મહેને લાગ્યું. હું તદ્દન એકલો હતો અને એવી ટાઢ હતી કે ચકલું સરખીએ ત્યાં ફરકતું નહિ. આખે રસ્તે ચારે તરફ નજર નાખી જોઇ પણ કોઇ ના મળે !

### [૩] કસરતથી નીતિ અને અલય મળે છે

મ્હારે આખું ચક્કર ફરવાનું હતું. ને ભરવાડ હોય કે ભૂત હોય પણ સામેથી જ જવું પડે એવો મ્હારો નિયમ હતો. હિંમત રાખીને હું એમની તરફ ને તરફ ચાલ્યે ગયો. પછી તો ભરવાડ નહિ પણ ગાયો ખેડી હોય એવું લાગ્યું.

ભૂત વખતો વખત શરીર બદલે છે એવી વાતો સાંભળેલી એટલે એ ખરી ગાયો નહિ પણ ભૂત, ગાયો બનીને ખેડાં હશે એમ લાગ્યું. પણ તેમ છતાં હાથમાં ટેખલા લેવાય એટલા લીધા ને જોરથી આગળ વધ્યા ક્યું. ગાયો તો સ્થિર જ ખેડી હતી; ના હાલે કે ના ચાલે.

એમ કરતાં કરતાં છેક પાસે પહોંચ્યો ત્યારે તો કિનારાની ભીંતો પર મહોટા મહોટા ઘોળા ને કાળા ડાઘજ જોયા; બીજું ટંઠ ન હતું. એ ડાઘાને પછી મહેં પેલા ટેખલા માર્યા અને લાતો પણ લગાવી.

આમ ભૂતની બહીક તે દિવસથી ગઈ તે ગઇ. પણ મ્હારી કહેવાની મતલબ એ છે કે, એ પ્રતાપ કસરતના છે. કસરતથી હિંમત આવે છે, બળ વધે છે અને શરાતન પ્રાપ્ત થાય છે.

### [૪] આળસ દૂર થાય છે

આળસની આળતમાં એવું બન્યું કે, હું મારાં માસીના મહોટા ધરને ત્રીજે માળે સૂતો. રાતે સૂવા જવું ને ખાળ દુર્ગંધ મારે. આંખમાં જીંઘ ભરાઇ હોય, આખા દિવસનો થાક હોય છતાં



હું ઊઠું અને મ્હોટો દેગડો છેક નીચે જમને ભરી લાવું. ઇટ લઈને આખો ખાળ ધસીધસીને ઘોડો ને દુર્ગાંધ કહાડ્યા પછી સૂઝી. અડધી રાતે કંઈ કામ નીડળે ને જવાનું હોય તો ઝટ તૈયાર થતો. આ બધું જેમ જેમ કસરત કરતો ગયો તેમ તેમ મ્હને વધારે સમજતું ગયું.

આજસ ગયું અને શરીર પાસે હું ધાર્યું કામ લઈ શકતો. દોરડું ખેંચવાનું હોય, બન્ને પક્ષ તડાતડી પર આવી ગયા હોય, એક ઇચ જગા જે છોડે તે હારે એવો મામલો ઘણીવાર ઊભો થતો; ત્યારે થાક લાગી જાય, શ્વાસોશ્વાસ ભરાઈ આવે, ટકવું અશક્ય હોય, છતાં ખેંચ્યાજ કરીએ; ખેંચ્યાજ કરીએ. લંગડી ઘોડી રમાતી હોય, એકે પગે સામા પક્ષવાળાને પકડવાના; પગ દુઃખી જાય, સમતોલપણું જવા લાગે પણ જરાક ટક્યા તો છૂતી ગયા. એવામાં ટકવાનો જ પ્રયત્ન કરીએ, અને એમ શરીરના અવયવો કબજે આવતા ગયા. મોલ ઉપર ચઢીએ, ત્યાંથી હીંચકા પર આવવાનું હોય. ઉપરથી નીચે જોઈએ ને તમ્મર આવે, પગ ધ્રુજે પણ ધીમે ધીમે સીધી નજર રાખીને હાથ દબાવતા જમએ અને ખસીએ. જરાક ધીરજ રાખવાથી બરાબર હીંચકા ઉપર ઊતરાય. ને પછી તો જેમ જેમ મ્હાવશે પડે તેમ તેમ ઝપાટા-બંધ ત્યાં જઈ શકાવું. એમજ હીંચકા, એમજ સીંગલ્યારની કસરતોઃ ફળ એ મળે કે તે, તે, કરસતો તો આવડેજ પણ નિડરતા આવે. શરીરના હાથપગ, આંગળાં એ તો બધું કબજે આવે જ પણ સાથે સાથે મનોબળ પણ વધતું જાય. કોઈ દહાડો નાટક જોવાનું મન થાય ને પૈસા બચાવવાની જરૂર હોય; કોઈ દહાડો જલેખી ખાવાનું મન થાય, કોઈ દહાડો આઈસક્રીમ ખાવાનું મન થાય પણ કસરતથી જે તાલીમ મળેલી તેથી નાટક જોવાની લાલચ દબાવી શકાય. જમડીને કડીએ કે, “તું શેઠ છું કે હું શેઠ છું? ત્હારી મરજી પ્રમાણે મ્હારે જલેખી ખાવાની છે કે હું ખવરાવું તે ત્હારે ખાવાનું છે? આઈસક્રીમના ચસકા છોડો. એવાં અર્થ આપણને પાલવે એમ નથી” એમ હું ઈન્દ્રિયોને કહેવા લાગતો.



ચિત્ર ૧૩

ચિત્ર ૧૩. શરીરના બહારના ભાગને જ્ઞાતવંતુઓ એટલે તારખાતુ કેવું મળ્યું છે તે દર્શાવે છે. પૃથ્વીની કોઈ સરકાર ગામે ગામ અને ઘેરે ઘેર તાર બેઠી શકી નથી, પણ મનુષ્ય શરીરની સરકાર દેહના તમ્બુ જેટલા ભાગને પણ તાર બેઠા વગર રહી નથી. આ ચિત્રમાં દેહની અંદરના ભાગોને કેવા કેવા તારો વડે બેઠા છે તે દર્શાવી શકાયું નથી. ફેફસાં, હૃદય, આંતરડાં,

અરણ, કાળજી, જનનેન્દ્રિય, પીશાબ વ્યવસ્થાનું ખાતુ, પરસેવાની ગાંઠો, થુંક અને પાચનક્રિયાના રસ, ઇલાદિને તાર સાથે જોડ્યાં છે તે આ ઉપરથી કહી લેવું.

આ કર્મેન્દ્રિયો ઉપરાંત પાંચ પ્રાણેન્દ્રિયો; આંખ, કાન, નાક, જીભ અને શુભેન્દ્રિયોને ખાસ તારો છે.

તારખાતા વગર સ્નાયુઓ હાલો નહીં, ચામડી સંકાય કે પ્લોળી થઇ જવાનું કામ ન કરે. ઉના ટાઢા કે મારની ખખર નીચેથી મગજને પહોંચાડવાનું અને મગજમાંથી હાથ પકડે ખેંચી લેવા કે સામા પ્રહાર કરવાના સંદેશાઓની આપ લે જ્ઞાનતાંતુની દોરીઓ વચ્ચે થાય નહીં. નીચેથી ઉપર સુખ દુઃખના સંદેશા તારો લઈ જાય છે અને મગજ કે બીજી મુખ્ય મુખ્ય ઓર્ગિસોએથી નાના પ્રકારના હુકમો છૂટે છે તે પણ આ તારો લાવે છે.

જેને પક્ષાધાતુનો રોગ થાય છે તેના સંદેશા કે હુકમો તે તે ભાગ પુરતા બંધ થઇ ગયા હોય છે. તાર-જ્ઞાનતાંતુમાં ખાસ શક્તિ છે (નર્વ એનરજી) તેને પ્રતાપે કામ કરી શકે છે. એની સંદેશા લાવવા લઇ જવાની ઝડપ વીજળીના તારો કરતાં પણ વધારે ઝડપી છે. તારો કોષોનાજ અનેલા છે. માત્ર એ કોષો પોતાના શરીરમાંથી દોરીઓ કહાડીને એકબીજા સાથે જોડાય છે.

ચિત્ર ૧૪-૧૫-૧૬. હૃદય અને ઋષિરાશિસરણ (લોહીનું ફરવું) ખતાવે છે. હૃદય છાતીની બાજુમાં, ડાબી બાજુએ સ્તનની નીચે માણસની મુઠીના કદનું છે.

એ આપણો મ્હોટામાં મ્હોટો અને વફાદાર દોસ્ત છે. જન્મ પણ થયો નથી તે પહેલાંથી એ લોહી ફેરવવાનું કામ કરે છે તે મરણ પર્્યંત ચાલુ રાખે છે. બધાં અવયવો કામ કરતાં બંધ થાય ત્યારપછી સૌથી છેલ્લું એ બંધ થાય છે.

“લૂખ, લૂખ; લૂખ, લૂખ” એમ ધડાકા કરતું એ મિનિટમાં ૭૦ વાર ધડકાને લોહીના પ્રવાહને વહેતો રાખે છે. અંદર ચાર ખંડ છે. પોતાની મેળે હિમડે અને વસાય એવાં દાર છે. હૃદયની જમણી બાજુના ઉપલા ખંડમાં શરીરની નીચેથી અને ઉપરના માથા તથા હાથ તરફના ભાગોમાંથી કાળુ લોહી જે પામ્પુ આવે છે, તે એ અશુદ્ધ રક્ત વાહિનીઓના મ્હોટા નળો દ્વારા ફેલાય છે. ત્યાંથી એ ‘કાર્બોનીક એસીડ એસ’વાળુ કાળા જુરા રંગનું લોહી, હૃદયના જમણી બાજુના નીચલા ખંડમાં જાય છે.

ત્યાંથી એ ખન્ને આબુના ફેફસાંમાં શુદ્ધ થવા જાય છે.

ફેફસાંમાં શુદ્ધ થઇ એટલે કાર્બોનીક એસીડ ગેસને ઉશ્વેસ દ્વારા બહાર કઢાડી ફેફસાંએ લીધેલા પ્રાણવાયુ એટલે ઓક્સીજનથી લાલ રક્ત થઈ પાછું હૃદયના ડાબી આબુના ઉપલા ખંડમાં થઈને નીચલા ખંડમાં જાય છે અને ત્યાંથી ધીરી નળ અને શુદ્ધ રક્તવાહિનીઓ એટલે નાડીઓ દ્વારા શરીરના બધા ભાગોને પોષણ આપવા ધસે છે.

આ બધી રચના આ ત્રણ ચિત્રોમાં જોશો.

૧૪. ચિત્રમાં હૃદયના જમણી આબુના એ ખંડો છે, ઉપલા ખંડમાં નીચે અને ઉંચેથી કાળાં લોહી, એમની જાડી નળીઓ (વેઇન્સ) દ્વારા આવી રહી છે.

નીચલા ખંડમાં ઉપરના અને નીચેના ખંડની વચ્ચેનું દ્વાર ઉઘાડવાના અને વાસવાના દોર અને દારો છે તે પોતાની જેમે યથા સમય ઉઘડે છે અને વસાય છે, જમણી આબુના નીચલા ખંડમાંથી કાળુ લોહી ફેફસાંમાં જવાની કાપી નાખેલી નળીઓના છેડા ખંડની ઉત્તર આબુને ઇલાન છેડે છે.



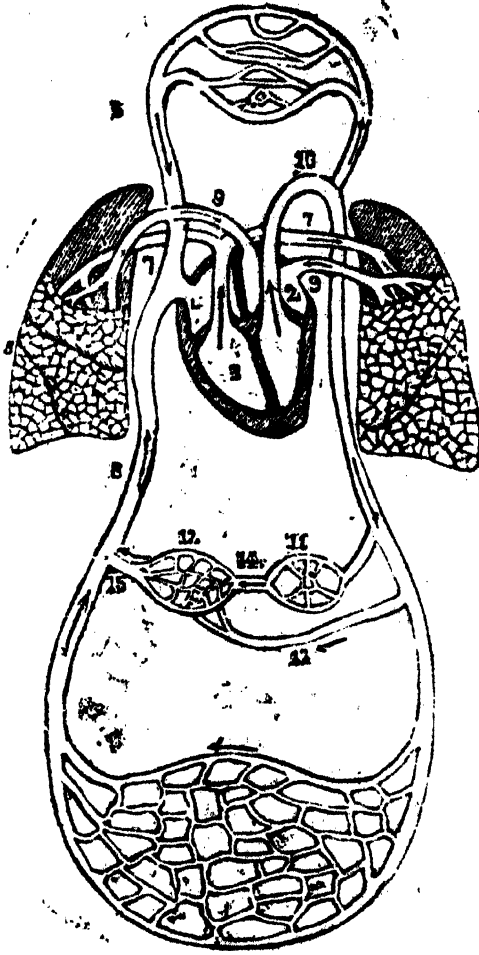
ચિત્ર ૧૪

ઉપર પાછલા ડાબી આબુના ખંડમાંથી શુદ્ધ લોહી શરીરના દૂર દૂરના ભાગોમાં લઇ જનારો મ્હોટો નળ (Aorta) ઉપરની શાખાઓ સાથે ઉભો છે.



ચિત્ર ૧૫

રૂપ સું ચિત્ર ૩૧ની આજુબાજુ ઉપલા અને નીચલા ખંડોનું છે. ઉપલા ખંડમાં જે ફેફસાંમાંથી લાલ લોહી લાવનારી નળીઓ આના કાપી નાખેલા છે અને ઉપર પેલો લાલ લોહી લઈ જનારો નળ છે.



ચિત્ર ૧૬

૧૬ મું ચિત્ર ફેફસાં, હૃદય અને લોહીના ફરવાને બતાવે છે. નીચે, વચ્ચે ને માથા તરફ લાલ લોહીની શાખા પ્રશ્નખાઓ કાળા લોહીની શાખા પ્રશ્નખાઓ સાથે ક્વી રીતે જોડાઈ જાય છે તે દર્શાવ્યું છે. લોહીનો પ્રવાહ બાણોની મતિથી બતાવ્યો છે. ફેફસાંની રચના જોવા લાયક છે.



ચિત્ર ૧૭

ચિત્ર ૧૭ મું: ફેફસાંની અંદર શ્વાસનળીઓ કેવી શાખા પ્રશાખા અને છેડાઓ કરીને પ્રસરી છે તે બતાવે છે.

આ નળીઓ દ્વારા પ્રાણવાયુ ફેફસાંમાં જાય છે અને હૃદયમાંથી આવેલી કાળા લોહીની નળીઓ સાથે રહીને ઓક્સીજન આપે છે તે કારબોનીક એસીડ ગેસ પાછો લઇ લે છે. ફેફસાં દબામ ત્યારે ઓક્સીજન અંદર લે છે અને ઉછળે ત્યારે કારબોનીક એસીડ ગેસ બહાર કઢાડે છે. શ્વાસમાં પ્રાણવાયુ લેવાનું અને ઉદ્દીસમાં કારબોનીક એસીડ ગેસ પાછો કઢાડવાનું કામ ફેફસાં આ શ્વાસનળીઓ મારફત કરે છે. મિનિટમાં ફેફસાં ૨૩-૨૪ વાર ઉછળે છે. હૃદય ૩ વાર ધડકે ત્યારે ફેફસાં ૧ વાર ધડકે છે. બેની વચ્ચેનું પ્રમાણ મિનિટમાં ૭૦-૭૨ અને ૨૩-૨૪ નું એટલે ત્રણે એકનું રહે છે.



ચિત્ર ૧૮

૧૮ મું ચિત્ર: લીમ્ફેટીક્સ એટલે લાલ લોહી અને કાળા લોહીની વચ્ચે રહેતારી સૂક્ષ્મતમ નળીઓ-શીરાઓ-બતાવે છે. હાથની જ જેમ, આખા શરીરમાં છે.

એમાંથી જ રસી ઝમે છે તેમાંથી આમડીને પોષણ મળે છે.



ચિત્ર ૧૯

મેળવે છે, પણ એ તો  
આખા શરીરના કાટ  
અને કિલ્લા જેવી છે.

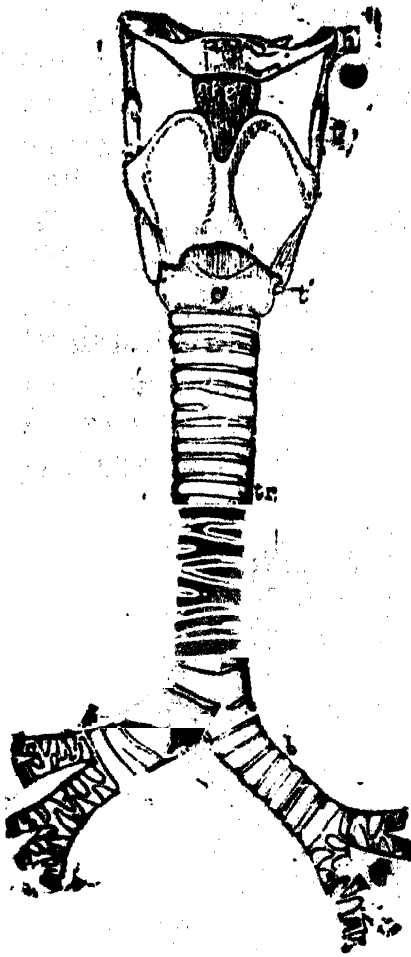
૧૯ મું ચિત્ર: ચામડીનું છે,  
નીચે ચરખીનું પડ, વચ્ચે પરસેવાની  
ગાંઠો અને નળીઓ, વાળનાં મૂળ  
અને ઉપર ચામડીના ચપટા કાચબાના  
બરડા પર હોય છે એવાં લીમડાં  
જેના ઉપર છે એવા કોષો છે. એક  
શરીર પરની પરસેવાની નળીઓ  
તોડી તોડીને સાંધીએ તો ૧૨ માઇલ  
લાંબી જાય—ચામડી શરીરને સૌન્દર્ય  
આપે છે. ટાઢ, તાપથી શરીરનું રક્ષણ  
કરે છે અને અંદરના કોમળ અવયવોને  
સંભાળે છે. પોતે માત્ર રસીથી ચોપણ

૨૦. ચિત્ર. આખા  
શરીરની હીફ્ટીકસ  
શિરાઓ અને ગ્રંથીઓ-  
ની હાર દર્શાવે છે.



ચિત્ર ૨૦





ચિત્ર ૨૧

૨૨-૨૩-૨૪ મું. ચિત્ર હોળરી, હાનાં આંતરડાં અને મ્હોટાં આંતરડાં પેટમાં કેવી રીતે ગોઠવાયાં છે તે બતાવે છે. મ્હોટાં આંતરડાં એટલે નળ અને એનો છેડો એટલે ગુદા. નૈસર્ગિક ખૂણે ન્હાનાં આંતરડાં જ્યાં નળ સાથે મળે છે ત્યાં કીડા જેવા નક્કર છેડો છે એ એપેન્ડીક્સ-એ સુકે છે ત્યારે એપેન્ડીસાઈટીઝનું એપરેશન કરાવવું પડે છે.

૨૨. ચિત્ર ગળુ, વાણીસ્થાન. આસ નળિકા અને એની બને ફેફસાંમાં જતી બે શાખાઓ દર્શાવે છે. U ચિહ્ન આગળ બે "વોકલ કોર્ડ્સ" વાણીનો ઉચ્ચાર જેનાથી થાય છે એવા તાર છે. સા, રી, ગ, મ, પ, ધ, નિ, બધું એને પ્રતાપે ઉદ્ભવે છે, અને કંઠસ્થાની મુર્ધ-સ્થાની, અનુનાસિક અને દંતસ્થાની સ્વર અને વ્યંજનો એ કું ઈયની ઝીણી દોરીઓને પ્રતાપે બોધાય છે.



ચિત્ર ૨૨

ગળાની અન્નનળિકા, હોઝરી, આંતરડાં અને નળ એ બધું સળંગ ભુગળી જેવું છે. ૨૫ ફીટ લાંબુ છે. એમાં ખોરાક પચવાનું કામ ચાલે છે. પાચનક્રિયા એ જબરજસ્ત ખાતુ છે. જઠરના એટલે હોઝરીના, લીવર એટલે કાળજી અને પેન કીઆસ નામની એક ગાંઠ છે. તેના રસ, ખોરાક પર પડી એને પચાવવાનું રાસાયણિક કામ કરે છે. આંતરડાંમાં પણ રસો ઝમે છે. અને ખોરાકને આખર સાર્વિક કાંજ જેવો બનાવી દે છે. એ પચતો જાય છે તેમ લોહીના પ્રવાહમાં ભળતો જાય છે અને આખા શરીરના તમામ ભાગોને લોહીદ્વારા હવા, પાણી અને ખોરાક પહોંચી જાય છે. એમાંથી જ પુરુષના અંડ વીર્ય બનાવે છે અને સ્ત્રીનાં અંડ રજ બનાવે છે.

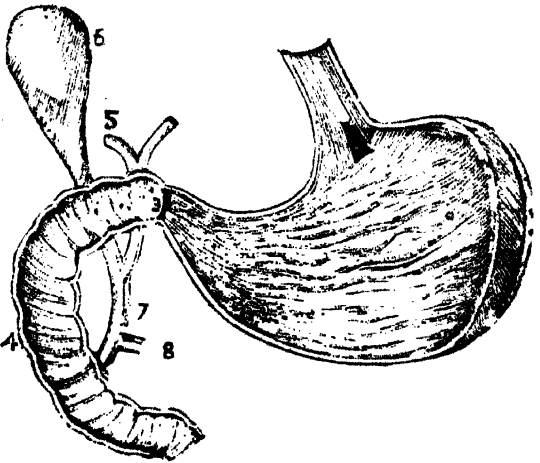
આખો અન્નમય કોષ ઘડવાનું કાર્ય આ પાચનક્રિયાના ખાતામાં ધમધોકાર ચાલુ રહે છે. જ્યારે આપણે નિંદ્રા લઇએ છીએ ત્યારે પણ ખોરાકમાંથી લોહીમાં પુષ્ટિકારક ભરતી તો થયાં જ કરે છે.



ચિત્ર ૨૩

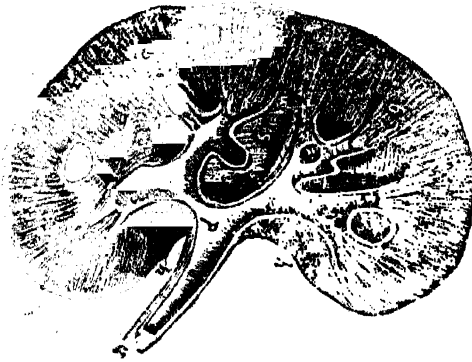
અ ને ૨૪ માં હોઝરીનો અંદરનો ભાગ, ન્હાનાં આંતરડાના ઉપલા છેડાને

મળ્યો છે તે અને ઉપરથી પિત્તની ગાંઠમાંથી પિત્ત ઝરે છે તે રચના બતાવી છે.



ચિત્ર ૨૪

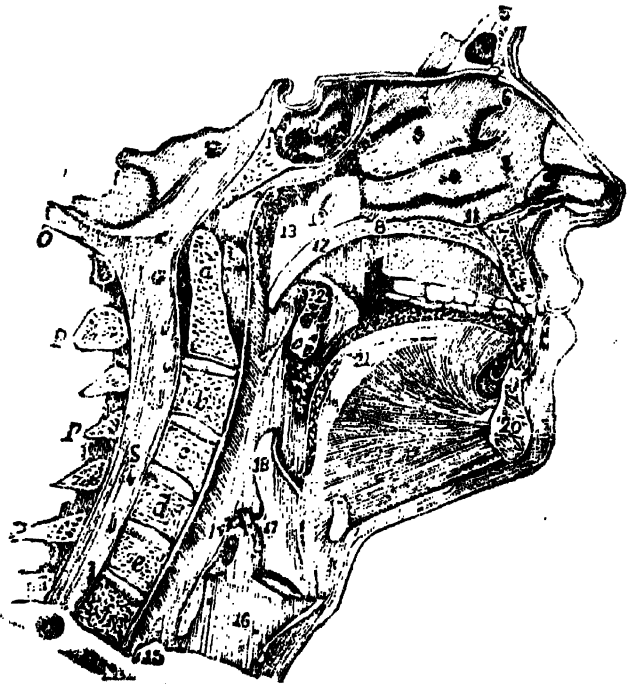
૨૩ ચિત્રમાં કીડા જેવો એપેન્ડીક્સને, છેડા ન્હાનાં આંતરડાં મોટાં આંતરડાં સાથે મળે છે, તે જગ્યાએ કેવો આવી રહ્યો છે તે દર્શાવ્યું છે.



ચિત્ર ૨૫

પાસેની પીશાબ લઈ જનારી નળીઓમાં ઘટ્ટલે છે. આ કોષોને આવી અકલ્પ ક્યાંથી એનો વિચાર કરતાં દિગ્મૂઢ થઈ જવાય છે. પરસેવા, પીશાબ અને ઝાડો એ શરીરના મળ છે. કીડનીઝ મુખ્ય મળ ના કાદે તો શરીર પુલ્લી ગય અને મગજ સુસ્ત થઈ જાય-પાણીવિકાર-થી મોત સુધાં આવે.

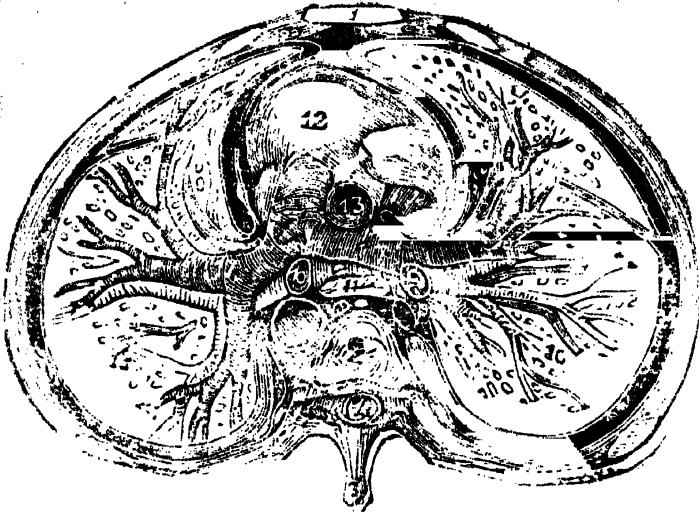
૨૬ નાકથી મળા સુધીનો કકડો દર્શાવ્યો છે એમાં સુંઘવાનું તારખાતુ સ્વાદ ધન્દ્ર, શ્વાસનળિકા અને અન્નનળિકા છે. પાછળ બરડાની કરોડ અને મગજ-તંત્રનું દોરકું છે.



ચિત્ર ૨૬

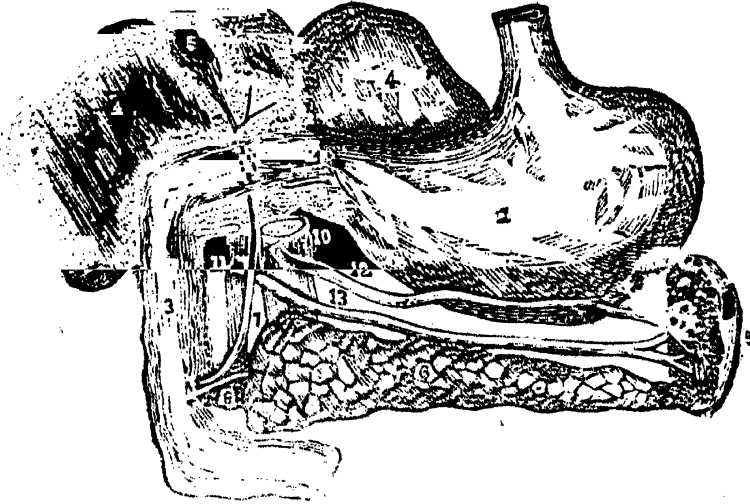
૨૫ મું ચિત્ર જમણી ગુદાં અથવા કીડની બતાવે છે. બરાબર બરડાની વચ્ચે એ બાબુઓએ એ કીડનીઝ આવેલી છે. એ પીશાબ બનાવનારાં યંત્રો છે એમ ટહી શકાય.

કાળા લોહીનો પ્રવાહ જ્યારે એમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે એના કોષો, ૮૫, ૮૫ પીશાબનાં ટીપાંને પકડી પકડી



ચિત્ર ૨૭

૨૭ હૃદય અને ફેફસાંના સંબંધ, ઉડતી વિહંગ દ્રષ્ટિથી બતાવ્યો છે. શું અદ્ભુત કામ છે ?

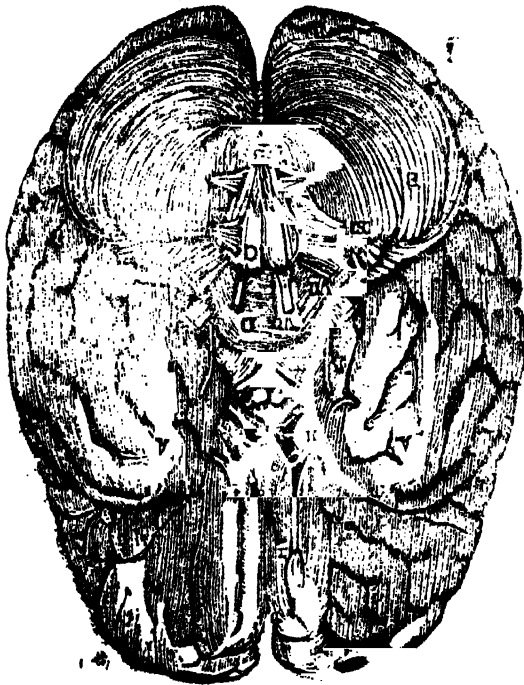


ચિત્ર ૨૮

૨૮ હોઝરી, આંતરડું, ઉપર કાળગુ, નીચે પેન કીઆસ નામની અથી, પૂર્વ છેડે બરોળ એ બધાંના સંબંધ બતાવ્યો છે. બરોળમાં લોહીના સ્વેતકોષો ને દેહના અંગરક્ષકો અને લશ્કરીઓનું કામ કરે છે તેમને

જન્મ થાય છે. એ છે શરીરરૂપી રાજ્યના ક્ષત્રિયો. બરોળ દરોળના ને લાખખો અને કરોડોને તૈયાર કરે છે અને એની નળીને રસ્તે લોહીના પ્રવાહમાં મોકલે છે. કોઈપણ પારકો જંતુ શરીરમાં પેડો કે આ સ્વેતકોષો એને પકડી મારીને ખાઈ જાય છે. પણ છે તે લડતાં લડતાં મરી ગયેલા સ્વેતકોષોનાં મડદાં છે. સ્વેતકોષો વફાદારીથી નિષ્કામભાવે શરીરના દુશ્મનો સાથે યુદ્ધ કરે છે. કેસરીઆં કરીને લડે છે. દેહમાં પ્રાણ હોય ત્યાંસુધી એ લડે છે. કાં તો દુશ્મન જંતુઓ એને ખાઈ જાય કાં તો એ દુશ્મનને મારી, ધડકેલી મૂકે કે હજમ કરી જાય-ખીજ વાત નથી.

લડાઈ ચાલે છે ત્યારે, એટલે શરીરમાં કોઈ રોગ પેસે ત્યારે બરોળમાં સૈન્યભરતી પુષ્કળ ચાલે છે.



ચિત્ર ૨૬

હવે ૨૯-૩૦ એ શરીરરૂપી રાજ્યનો રાજા મગજ છે. ૨૯ ચિત્રમાં એને ઉધું કરીને દેખાડ્યું છે. એટલે એમ સમજો કે જાણે આપણે મનજાતંત્રને રસ્તે બહારધ્રમાં પેસીને મગજને જોઈએ છીએ. મગજ એ આપરીની સુરક્ષિત પેટીમાં મૂકાયેલું જ્ઞાનતંતુ તત્ત્વની કણક હોય એવું છે.



ચિત્ર ૩૦

આગલા બે છેડા બુદ્ધિસ્થાનના છે. વચમાં ચક્ષુષ્ઠિન્દ્રિયનું સ્થાન, ધ્રાણેન્દ્રિય, નાકની ઇન્દ્રિ, અને કાન તથા શ્રવણ ઇન્દ્રિ છે.

પાછળ નહાનું મગજ છે તે સમતોલપણું સાચવવાનું કામ કરે છે.

સ્મરણ, મનન કરવાનું; દરખાસ્તો કરવાનું, વિવેક, વિચાર, નિશ્ચય કરવાનું; રોગ, દ્રેષ, હર્ષ, શોક ઇત્યાદિ બાવોનું; સૌન્દર્ય પ્રહણ કરવાનું

જ્ઞાનનું, ભક્તિનું અને કર્મનું સ્થાન એ મગજ છે. શરીરની ૨૪ એ કલાકની ક્રિયાઓ એના હુકમોને આધીન છે. પ્રેમ, તિરસ્કાર, ગમવું ન ગમવું, સત્ય સમજવું, તત્વ તારવવું એ બધું મગજમાં થાય છે. ૩૦ ચિત્રમાં નહાના મગજને ઉપર અને મ્હોટાને નીચે મૂકીને દેખાડ્યાં છે.

જીવસૃષ્ટિમાં મનુષ્યના મગજ જેવી કોઇ સ્ત્રીજ માણસ સિવાય બીજે ક્યાંયે નથી.

માનસશાસ્ત્રીઓ એની તપાસ કર્યાં જ કરે છે, પણ હજી એનો પાર પામ્યા નથી. વ્યક્તિ, જીવ કે આત્મા એનું મગજ એ તો અજ્ઞાન સાધન લાગે છે.

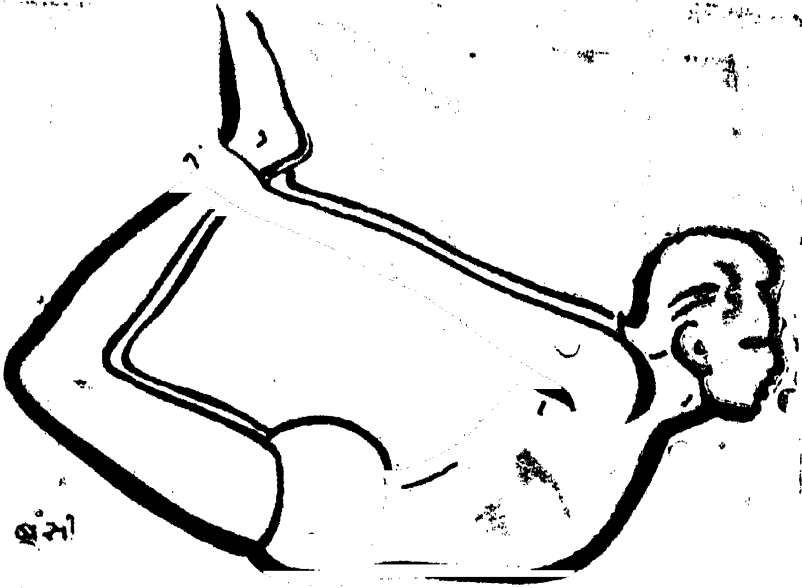
મન, શુદ્ધિ, ચેતન, અહંકાર અને અંતઃકરણ એ બધું મગજ વડે હોય એમ લાગે છે.

તન્દુરસ્ત શરીરમાં જ તન્દુરસ્ત મગજ રહી શકે છે. માનવજીવનની એ અમુલ્ય ભેટ છે. અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન અને અનંત સુખ એમાં ભર્યાં છે.

સ્થૂળ શરીર એ તો સોયે વર્ષે પણ પડવાનું પણ આ મનોમય કોષ અને વિજ્ઞાનમય કોષ અને આનન્દમય કોષનું સ્થાન જે મગજ છે તેનો પૂરેપૂરો લાલ આ જીવનમાં મેળવીશું તો મૃત્યુલોકનો ફેરો સફળ થશે. અમરતત્વ એમાં જ ભર્યું છે.

ઉપર મુજબ ચિત્રો અને દૈવી દેહ વિષે થોડીક માહિતી આપી છે. તે શરીરવિદ્યાની માત્ર ઉપલક્ષીઆ ખબર છે. વાચકવૃન્દને મ્હારી આગ્રહ-ભરી વિનંતી છે કે, એમણે શરીરવિદ્યાનો કોઇ સ્વતંત્ર ગ્રંથ જરૂર વાંચવો. એમાં જેટલાં કવિત્વ અને તત્વજ્ઞાન અને રસભર્યાં છે એટલા નવલકથા, નાટક કે સીનેમામાંથી નહીં જ મળે.





જેંસી

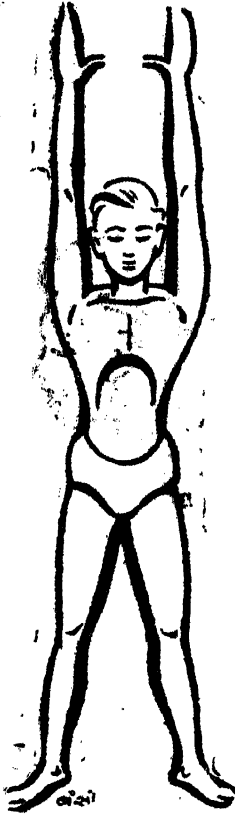
ઉપર મુજબ ગોઠવાઈને જમણા અને ડાહ્યા ૪૦ વાર આળોટવું, એનાથી પેટની ચરબી ઓછી થાય છે અને આંતરડાંને ગતિ મળે છે. ગેસ-વાયુ હટી જાય છે અને પાચનક્રિયા જોરથી ચાલે છે. જાડો સાફ આવે છે.



જેંસી

ઉપર મુજબ અથવા હાથથી પગને ખાંધીને ૪૦ વાર સૂતું ને બેસવું. એથી પેટને ખૂબ ફાયદો થાય છે. તે પહેલાં ઉપર મુજબ પેટ દબાવીને જોડણી વધારે વાર વળીને રહી શકાય એટલું રહેવું. એથી પેટ દબાય છે ને પેટની કસરતોમાં એ મુખ્ય થઈ પડે છે. થાક લાગે એટલે ઊઠવું અને પાછા વળવું એમ ૨૦ વાર કરવું.



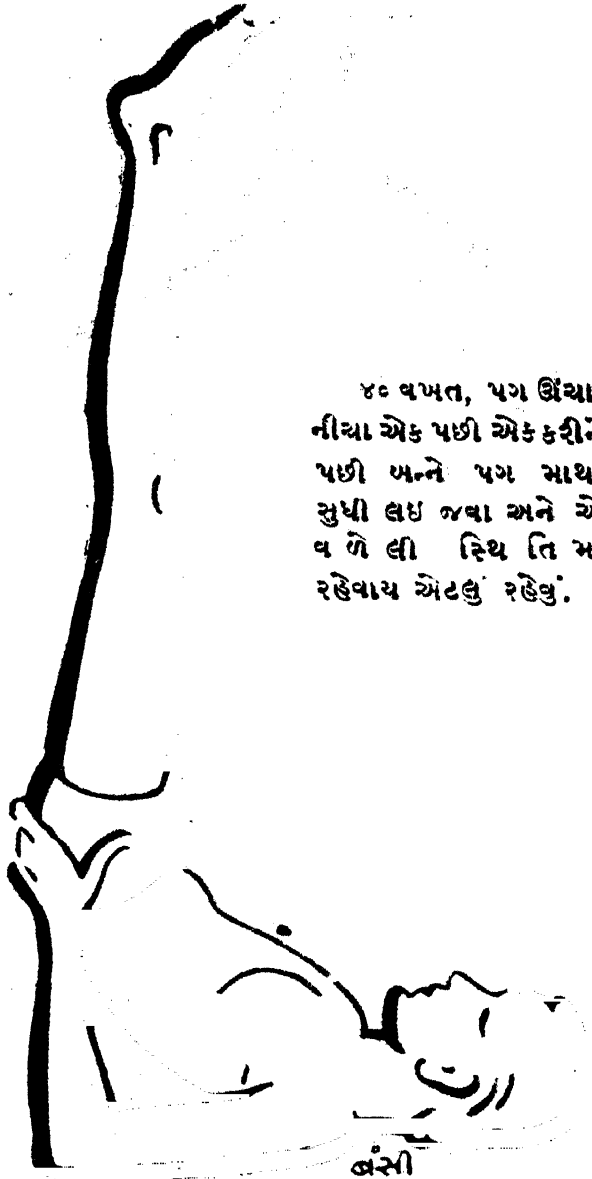


ખુદલી હવામાં

ઉપર મુજબ ઊભા  
રહી મુઠીઓ વાળવી  
અને ઉઘાડવી. એ  
પછી ૪૦ વાર કરવું.  
આથી એકેએક  
આંગળીને કસરત  
મળશે. છોકરાંઓને  
લાઈનખંધ ઊભાં  
રાખીને આ કસરત  
એક, બે, એમ

બાલીને કરાવવામાં આવે તો, દરથી પક્ષીઓ ઝિડતાં હોય એમ લાગે છે.

આંગળીઓએ વાગ્યું હોય કે સોજે આવ્યો હોય કે દુઃખવું હોય  
તો, આ કસરતથી જંટ મટી જાય છે.



૪૦ વખત, પગ ઊંચા-  
નીચા એક પછી એક કરીને  
પછી બન્ને પગ માથા  
સુધી લઇ જવા અને એ  
વળેલી સ્થિતિમાં  
રહેવાય એટલું રહેવું.

આ રીતે વારંવાર ઇન્દ્રિયોને વશ કરી શકાઈ એ પ્રતાપ પણ હું મૂળ કસરતના ગણું છું. પછી ટાઇમટેબલ ક્યુ<sup>૧</sup> અને એને ઔરખર પાળી શકતો. ટાઇમટેબલ પ્રમાણે ચાલવામાં પણ દઢતા જોઈએ છીએ; અને એ દઢતા કસરતથી આવે છે.

#### (૫) અભ્યાસ<sup>૨</sup>

કસરત કરનારે વિદ્યાર્થી<sup>૩</sup> અવસ્થામાં શુદ્ધ અભ્યાસ<sup>૪</sup> પાળવું યોગ્ય છે. ઘણા છોકરાઓ ભૂંડા શબ્દો બોલે છે, નકારી ગાળો ભાંડે છે અને અપશબ્દો વાતચીતમાં બોલ્યા કરે છે. એ કૂટેવો પણ અમે ઘણે ભાગે દૂર કરી શકેલા.

“સત્ય વચન ને નમ્રતા, પરસ્ત્રી માત સમાન,

એથી જો સુખ ના મળે, તો તુલશીદાસ જમાન.”

જેવા વિચાર કરીએ છીએ અને વાણી બોલીએ છીએ તેવાજ આપણે યશ્ન<sup>૫</sup> છીએ. કસરતીને વિકારવાળી દૃષ્ટિ કે ભૂંડાળા બોલ શોભતા નથી. જે શરીર સુધારવાનું લઈ બેઠો છે તેણે મનને પણ સુધારવું જ જોઈએ અને ઇન્દ્રિયોના નચાવ્યા નાચવું એને પરવડે એમ નથી.

વજ્ર કછોટાવાળો વીર હનુમાન એનો આદર્શ છે અને હસ્તદોષ, ગુદામર્દન ઇત્યાદિ કૂટેવોમાં પડી ઘણા વિદ્યાર્થીઓ વીર્યપાત કરે છે. તેવાં અપલક્ષણોમાં કસરતી જીવાનોએ કદાપિ ના પડવું જોઈએ. કારણ કે, વીર્યરક્ષાથી એનું ગૃહસ્થજીવન શુદ્ધ, નીતિમય અને પ્રેમાળ થશે. બાળપણમાં વીર્યરક્ષા કરી હશે તેવા યુવકોની ઇન્દ્રિયો તેજસ્વી થશે, જ્ઞાનતંતુ મજબૂત બનશે અને વીર્યવાન, શરો અને સાચો પ્રેમી એજ બની શકશે. એનું ગૃહસ્થજીવન બહુ સુખી થશે. જે વાત છોકરાઓને માટે કરી તેજ છોકરીઓને માટે લાગુ પડે છે. મ્હેં અનુભવથી જોયું છે કે, નિયમિત કસરત કરનાર અને નાના પ્રકારની મરદાનગીની રમતો રમનાર જેવી સહેલાઈથી ઇન્દ્રિયો જીતી શકે છે એી

સહેલાઈથી ખીગતી શકતા નથી. નિયમિત, ચારિત્ર્યવાન અને પરોપકારી પણ અખાડિયનો જ વધારે સારા થઈ શકે છે.

### (૬) કસરતથી નિરોગી રહેવાય છે

હું ૮ વર્ષ અખાડાનો વિદ્યાર્થી રહ્યો, ૧૫ વર્ષ કસરત માસ્તર તરીકે કામ કર્યું અને હાલ મને ૬૩ વર્ષ થયાં પણ દરરોજ કસરત કર્યા વગર હું રહ્યો નથી. આજે એક કલાક હું સહવારમાં કસરત કરું છું અને ૨૦ માઈલ રોજ બાઇસીકલ પર ફરવામાં જાય છે. મહારી ઉમ્મરના બધા જ દાકતરો મોટરવાળા થઈ ગયા છે, એક હું જ બાઇસીકલવાળો છું. પણ એથી મહારી તબિયત બહુ સારી રહે છે. હું કોઈ દિવસ માદે પડ્યો નથી. મહારે દવાખાને દવાઓ બહુ છે. ને દરદીઓ વારં-વાર મળે પૂછે છે કે, ‘આ દવા તહમે આપો છો તેનો સ્વાદ કેવો હશે?’ હું કહું છું ‘મહેં કોઈવાર એ ચાખી નથી; પણ કડવી કે તૂરી, જેવી વાંચી હોય તેવી, હશે’ એમ મહારે કહેવું પડે છે. મહેં ભાગ્યે જ દવા પીધી છે. ભૂખ મળે એટલી લાગે છે કે મહારે જાણી જોખને અમુક માપ સુધી ખાઈને બાકીનું છોડી દેવું પડે છે; નહિ તો, વખતે ભૂંચાણ કે ચોખાણ જેવો અક-રાંતિયો થઈ જવાય એની દહેશત રહે છે.

પહાડો પર હું ચઢ્યો છું. અને રોજના દશેક માઈલ તો રમતાં રમતાં પહાડો પર ચઢી ઊતર કરી શકું છું. પહાડોમાં ફરવાથી મહારું શરીર સુધરે છે.

તહમે પૂછશો કે આવા કસરતીનું પેટ મોટું કેમ થઈ ગયું? તો એનો જવાબ મહારે આપવો જોઈએ.

### (૭) દાકતરો ભુલાવામાં પડે છે

કસરત માસ્તર હોતો તેવામાં એક વખત મળે હૃદયમાં દુઃખવા આવ્યું. એ દુઃખાવો અતિશય કસરતને લીધે હશે એમ સમજીને મહેં થોડા દિવસ કસરત બંધ કરી, એનાથી પેટમાં અજીર્ણ થવા લાગ્યું અને વાયુથી ગભરામણ વધતી ચાલી.

દાકતરોને શરીર દેખાડ્યું ત્યારે એ લોકો કહેવા લાગ્યા કે, “કસરત છોડી દે, નહિ તો મરી જઈશ.” કોઈકે જ દાકતર કસરત અને દાકતરી બન્ને ચીજો જાણનાર હોય છે. બાકી તો કેવળ પુસ્તકો પરથી અનુમાન બાંધે છે અને નાહકના હેરાન કરી મૂકે છે !

પછી હું તો ગભરાયો. કસરત નથી કરતો તો બદ્ધજમ્બીથી હૃદય પર દબાણ થાય છે, ને કરું છું તો, મરવાનો—એકદમ હૃદય બંધ થઈ જવાનો ભય છે ! આખરે મહેં ધીમે ધીમે કસરતનો રસ્તો જ લીધો અને શરીરવિદ્યાના જ્ઞાનને પ્રતાપે વિવેકસર પાછી કસરત જ શરૂ કરીને તહમારી સાથે જીવતો જાગતો બોલો છું. દરેક અખાડે આમ અતિશય કસરત ન થઈ જાય તેની અને શરીરના બંધારણ પ્રમાણે વધારેમાં વધારે અનુકૂળ કષ્ટ કસરત આવશે તે નક્કી કરનાર એક દાકતર જોઈએ અને એવા દાકતરો કંઈ પણ પગાર લીધા વગર આવું પરાપકારનું કામ કરવા તો જરૂર મળી રહેશે, એવો મ્હને વિશ્વાસ છે.

### (૮) ક્ષય મરે છે

કસરત માસ્તર તરીકે બે વિદ્યાર્થીઓને તો મહેં મરતા બચાવ્યા છે. એક ભાઈ હતા અતિશય નબળા. એને થોડો થોડો તાવ આવતો. શરીર અતિશય અશક્ત હતું અને થોડી થોડી ઉધરસ પણ લાગુ થઈ હતી. રાત્રે પસીનો થતો અને મ્હને લાગ્યું કે, આ તો ક્ષયરોગની જ શરૂઆત છે. દાકતરોને મહેં એને પોતાનું શરીર બતાવવા કહ્યું અને સલાહ પૂછી; કારણ કે હું હજી દાકતરીની છેલ્લી પરીક્ષામાં પાસ થયો ન હતો. બન્ને દાકતરોએ, એને કાંડલીવર ઓઘલિ લેવા સલાહ આપી અને ચોખ્ખું સમજાવ્યું કે, ‘સંભાળજો, નહિ તો ક્ષયરોગ થવાની તૈયારી છે.’

મહેં, એનો કેસ હિંમતથી હાથમાં લીધો અને બહુ જ થોડેથી કસરત શરૂ કરાવી. મહેલે દિવસે થોડા હોંચકા બવરાવ્યા.

અને મહારોજ સાથે થોડું ચલાવ્યા પછી ધીમે ધીમે ચાલવા-  
માંથી સાતતાલી અને ખોખોમાં લીધા પણ તેનો એક એકજ દાવ.

પછી ડબલબાર પર ફક્ત એકજ કસરત; પછી બે અને  
પછી ગરગડી ખેંચવાનું થોડું રાખ્યું. આ બધું કામ મહારી  
હાજરીમાં જ કરાવાતું. એક-બે વખત જરા પાછા પડવાનું થયું  
પણ એકંદરે એની પ્રગતિ થતીજ ગઈ. અને થોડાં અંગમરોડ  
અને થોડાં શરીર વાળવાનાં અને થોડી હીલચાલોથીજ તેનું  
પાચન સુધરતું ચાલ્યું.

એકાદ મહિનામાં બહુજ ફેર પડ્યો અને તાવ તો ફરીથી  
આવ્યોજ નહિ. છ મહિનામાં એનું વજન પણ વધવા માંડ્યું.  
પણ પછી તો એ કાલેજ ગયો. પણ કસરતો મહેં શીખવાડેલી  
તે તેણે નિયમિત કર્યે રાખી.

પાંચેક વર્ષે મહને એ ભાઇ ઓચિંતા સ્ટેશન પર મળ્યા  
ત્યારે તો મહેં એમને ઓળખ્યાજ નહિ. એમને તો પોલીસ-  
ખાતામાં સારી નોકરી મળી હતી અને પોલીસ અમલદારના  
'યુનિફોર્મ' ડ્રેસમાં એ હતા.

એમણે ઓળખાણ આપી ને મહારોજ પ્રતાપે ક્ષયરોગના  
પંજમાંથી એ બચીને, ફાલીફૂલીને સંપૂર્ણ વિકાસ પામી શક્યા  
અને સુખી થયા છે એમ કહીને એ તો બહુ ભાવપૂર્ણ હૃદયે  
મહને પગેજ લાગ્યા. મહને આ જાણીને જે આનંદ થયો છે  
તેવો આખી જીંદગીમાં બહુ થોડોવાર થયો છે.

ખીજ એક ભાઇ તો મહારે દવાખાને મહારી દવા જ લેવા  
આગ્યા હતા, અને હું કહું તેટલા દિવસ દવા લેવા બંધાતા  
હતા. મહેં એમને પૂરેપૂરા તપાસ્યા ને હું હાલ કરું છું તે જ  
કસરતોમાંની થોડી એમને બતાવી. એમણે એ વફાદારીપૂર્વક કરી  
ને ત્રણેક મહિને મળ્યા ત્યારે બધી જ ફરિયાદો દૂર થઈ હતી;  
બૂખ ઊઘડી હતી અને સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થયું હતું.

## (૯) કસરતથી ગર્ભ રહે છે

મહારી હાલની કસરતોમાં થોડાંક આસનો છે અને પેટની-પેટને મચકાવતી અને વાળવાની દિલચાલો વિશેષ છે. આ કસરતો મહારા એક મિત્રે જોઇ. એણે બીજા મિત્રની સ્ત્રીને એ બતાવી. એ જાડી હતી અને ચરખીના જ કારણથી એને ગર્ભ નહોતો રહેતો. મહારાવાળી કસરતોથી એને ગર્ભ રહ્યો અને હાલ તો બે છોકરાંની એ સુખી માતા છે !

## (૧૦) અબળા છોકરીઓ સબળા અને છે

હવે તો છોકરીઓ પણ બાળલગ્નોમાંથી છૂટી છે અને ભણી શકે છે. સ્થળે સ્થળે છોકરીઓના પણ અખાડા નીકળ્યા છે અને કસરતો અને શરીરની રમતોથી એમનાં શરીર સુધરવા લાગ્યાં છે. હવેની છોકરીઓ, એમની મા અને દાદીઓ કરતાં જિંદગી તે લાંબીપ્રહોળી થવા લાગી છે. અને મહારી ખાતરી છે કે ભવિષ્યની ઓલાદ હવે સુધરી જશે.



## પ્રકરણ ૭

### (૧) દિનચર્યા

૬ વે સવારથી રાત સુધીની આપણી દિનચર્યા એકવાર વિચારીએ અને આરોગ્ય માટે શું શું કરવાની જરૂર છે તે જોઈએ.

પ્રથમ તો દાતણ કરવાનો આપણો રિવાજ બહુજ ઉત્તમ છે. પણ એકલા દાતણથી દાંત જોઈએ એવા સ્વચ્છ થતા નથી. સાથે દાંતમંજન જોઈએ અને ખૂબ ડોઝગળા કરવાની પણ બહુ જરૂર છે.

### (૨) દાતણ

અશ ધણુંખરાં પોચાં આવતાં નથી, અને એવાં અશ બહુ ધસવાથી અવાળાં છોલાઈ જાય છે. લીલા દાતણથી રોજ તાજે કુચો થાય છે અને એનાથી દાંતની તડો અને ઉપરના ભાગનો કચરો સાફ થઈ જાય છે. માત્ર ધસી ધસીને અશ વાપનારનાં અવાળાં સૂઝી જતાં મહેં જોયાં છે અને એજ “ પાયોરિયા ” નાં (અવાળાનાં પડનાં) મૂળ કારણ બને છે. માટે મારી આગ્રહ-ભરી સલાહ અશ નહિ વાપરવાની છે. તાજાં લીલાં દાતણ સવાર સાંજ, ગમે તો સવારમાં ઊઠીને અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં એમ બે વખત કરો. ઉપરથી, નીચેથી, અંદરથી, બહારથી એમ પોચે હાથે

દાતણ કરે અને પછી દંતમંજન વાપરે. લીમડો અને બોરસ-  
લીનાં દાતણ બહુ ફાયદાકારક છે.

આખા જગતનાં દંતમંજન એજ ચીજોમાંથી અને છે:  
એક ચોક અને બીજો કોયલો; એ મુખ્ય વસ્તુઓ; પછી ઉપર  
રંગ ચઢાવે, સ્નાદ કરે, સુગંધી કરે એ બધું પૈસા કમાવાનું છે.  
પણ એની પાછળ ખર્ચ કેટલું બધું? બબ્બે રૂપિયાની ટ્યુબ-  
દવાવવાની ડબ્બીઓ આવે છે. એ કંઈજ જરૂરની નથી. નિશા-  
ળનો ચોક, ખાંડી, વાટીને જરા પાણી નાંખીને સુંવાળો કરવો.  
પછી સૂકવીને એની શીશી ભરવી અથવા ‘કેટાપ્રેપરેટા’ એટલે  
તૈયાર કરેલો ચોક દવા વેચનારાની દુકાને મળે છે તે ચાર આને  
શેર મળે છે તે લાવવો. અડવાડિયામાં ૪ દિવસ દાતણ કર્યા પછી  
એજ ચોકનું મંજન કરવું અને ૩ દિવસ કોયલાની ભૂટી વાપ-  
રવી. ચુલામાંથી જે કોયલો નીકળે છે તેને વાટી લુગડેથી ચાળીને  
એની શીશી ભરવી. તેનું દંતમંજન કરવું. આ કોયલો કેટલા-  
કને જરા સખ પડે છે પણ ઘણાને માફક આવે છે. માત્ર કોય-  
લાની ભૂટીથી સ્વચ્છ, ચકચકિત, મોતીના દાણા જેવા દાંત થાય  
છે. માટે કોયલો ત્રણ દિવસ અને ચોક ચાર દિવસ એમ વાપ-  
રવાની મ્હું સલાહ આપી. એમાં વધઘટ કરવાની છૂટ છે. પણ  
દાતણ અને મંજન દાંતની રક્ષા માટે બહુજ આવશ્યક છે. જે  
દાંત સાચવતા નથી તે આગળ ઉપર બહુજ પરતાય છે. દાંત  
ખરાખર સાફ ન થાય તો એમાં સડા લાગે છે; દાંત હાલી જાય  
છે અને દુઃખાવા તથા કળતર થાય છે. અને એક દાંત પડ્યો  
એટલે આધાર જવાથી બીજો પડે છે અને એમ ૪૦ વર્ષ થતાંમાં  
ઘણાજ દાંત બેદરકારીને જ કારણે પડતા કે પડાવવાની જરૂર બીબી  
થતા મ્હું જોયા છે.

ઘણાંનાં મ્હોં ગંધાય છે. ચાંદા પડવાથી પેટ બગડે છે.  
અજીર્ણ થાય છે અને દાંતમાં સડા થાય છે, પાયોરિયા એટલે  
અવાળામાં પડે થવાનો રોગ, દાંતની રક્ષા ન થવાનેજ કારણે મ્હોટે



ભાગે થાય છે. એ રોગથી સાંધાના દુઃખાવા, લોહીનાં દબાણ, દિહ્કાશ વગેરે ભયંકર બિમારીઓ થાય છે અને ખોરાક ખરાબર નહિ ચવાવાથી પાચનક્રિયા બગડે છે.

આ બધું દૂર રહી શકે તે માટે હું તમને દાતણ કરવાની, દાંતમંજન એટલે કાયલો કે ચાકની ભૂખી ઘસવાની અને ખૂબ કોગળા કરવાની સલાહ આપું છું. કોગળા તો વટલોષ ભરેલા પાણીથી કરવા. દૂધ, છાશ, ન્હા કે ગમે તે પીણું પીધા પછી કોગળા કરી નાંખવા. ખાધા પછી તો ખૂબજ કોગળા કરવા. ન્હાતાં ન્હાતાં સો કોગળા, ગરમ પાણીથી કરવા. એક લોટા પાણીમાં બે ચમચી મીઠું નાંખીને લાગ મળે ત્યારે કોગળા કરવા અને કંઈ મ્હેં આવે કે ગળામાં દુઃખે ત્યારે તો ખાસ કરવા. જે કોઈ કોગળા કરવાની મારી શિખામણ માનશે તે સુખી થશે.

દાંતમાં કંઈપણ રોગ થાય તો જરૂર કાઢવા પાણીમાં મીઠું નાંખીને કોગળા કરવાથીજ મટી જશે.

દાંતની દવાઓ ત્રણ-ચાર યાદ રાખવાલાયક છે. દીવાસળી ઉપર ૩ લગાડીને એને ટિંકયર આયોડિનમાં બોળીને જ્યાં દુઃખતું હોય ત્યાં ચોપડવું અથવા દાંતના મૂળ પાસે ચોપડવું.

ખીજું, રાત્રે કંઈ દરદ બિપડયું હોય તો, અશીણુ ઓરશીયા પર ઘસીને એને ૩ પર, ઉપર મુજબજ બોળી એ પૂંમડું દરદ થતું હોય ત્યાં દબાવી રાખવું. અને ત્રીજું, કીચોસોટ એ દાંતના ગમે તે દરદ માટે ઉત્તમ છે, પણ ઝેરી છે. એકાદ બે ટીપાંથી વધારે ન વાપરવું. દીવાસળી ઉપર ૩ રહે છે એટલું બોળીને જ્યાં દુઃખાવો હોય ત્યાં દબાવી રાખવું.

દાંતનાં, અવાળાનાં કે મોંનાં ગળાનાં તમામ દરદોમાં ખમાય એટલું ગરમ પાણી ને મીઠાના કોગળા સર્વોત્તમ છે એ યાદ રાખવું.

દાંત મેલા હોય કે આસ મારે એ સ્વચ્છતા કે સદ્ગૃહસ્થાઈનાં લક્ષણ નથી. શારીરિક સૌન્દર્ય સ્વચ્છ મોતી જેવા દાંત હોય તો જેવું શોભે છે એવું વસ્ત્રાલંકારથી પણ શોભતું નથી.

પાનખીડી અને સોપારી દાંતને અને પાચનને ફાયદાકારક છે, પણ લોકો સોપારી બરાબર ચાવતાં નથી. ગમે તેવાં અસ્વચ્છ કાથા ચૂના અને પાન ચાવ્યા કરે છે અને ઠેર ઠેર થૂંકે છે. એમ ન કરે તો, હું એમને પાન ખાવાની સલાહ આપું.

### [૩] સ્નાન

દિવસમાં બે વખત ન્હાવું. ખૂબ પાણીએ ન્હાવું. અતિશય ટાઢ કે શરદીના સમય સિવાય ઠંડે પાણીએ ન્હાવાની ટેવ પાડવી. તળાવ,, નદી કે સાગરસ્નાન બહુજ ઉત્તમ છે. તરતાં આવડે તો એ કસરત, તાઝગી, સ્ફૂર્તિ અને નવી શક્તિ આપે છે અને બહુ મજા પડે છે. હું દરેક યુવક યુવતિને તરતાં શીખવાની ભલામણ કરું છું. એથી આપણો અને ખીજાનો જીવ પણ કવચિત્ બચાવી શકીએ. બહાદુરી, સાહસ, સહનશક્તિ અને રોગો સામે થવાની શક્તિ તરનારાંની બહુ વધે છે અને તન્દુરસ્તી સુધરે છે તે નક્કીમાં.

અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ વખત સાબુ વાપરવો અને સ્નાન કરતી વખતે શરીરના ખૂણા વચાળા ધસી ધસીને સાફ કરવા.

### [૪] તેલમર્દન

અઠવાડિયામાં એક-બે વખત તેલ પણ શરીરે ધસી ધસીને ચોળવું. એવા મર્દનથી ચામડી સુંવાળી ને સુંદર બને છે. તેલ ચામડીનો ખોરાક છે. તેલ ચોળ્યા પછી તડકે અડધોએક કલાક ઉઘાડા બેસવું અને તે દિવસે ન્હાતા પહેલાં સાબુ ના ચોળવો અગર ચોળવો તો ઉપરનું તેલ ધોવાય એટલો જ ચોળવો.

### (૫) ડિલ લેહોવું

નહાયા પછી ટુવાલથી ઘસી ઘસીને શરીર લેહોવું અને રોજનાં ધોયેલાં દરરોજનાં સાફ વસ્ત્રો પહેરવાં.

### (૬) વસ્ત્રો

આપણા દેશમાં બહુ વસ્ત્રોની જરૂર નથી. સમચંદ્રજી અને કૃષ્ણજી ઉધાડાજ કરતા હતા. મહોટા મહોટા રાગ્ન રાણીઓની અસલની છબિઓ કે મૂર્તિઓ જોશે તો ખાત્રી થશે કે એકજ વસ્ત્ર અને બહુ તો ઉપવસ્ત્રથી જ એ ચલાવતાં હતાં.

ગંજફાદ, પહેરણુ, જોકીટ અને કોટ, મોજાં, પાટલૂન, કૉલર, ટાઇ, ખૂટ આ બધું હું પણ પહેરતો અને અતિશય હેશન થતો હતો. ટાઇ બાંધતાં આવડે નહિ; કૉલર રોજ ને રોજ વૉર્શિંગ કંપનીમાં આપવા પડે. એના ચાર ચાર પૈસા ધોવરામણીના થતા. શરીરે અગૈયો થાય ને ફેશનને હું ગાળે ગાળ બાંડતો. ટાઇ બાંધતાં અડધો કલાક જાય અને હેલઅટ્ટી થઇને નીકળતો.

મહાત્માજીનું બહુ થજો; એમણે ફેશન બદલાવી. મહેં તરતજ એમની ખાદી ને સાદા વસ્ત્રાલંકાર સ્વીકાર્યા તે દેશ તરફની લાગણી માટે તો પછી, પણ પહેલા તો ફેશનના ત્રાસમાંથીજ છૂટવાને માટે હતા. સાદાઇ તો મ્હને ગમતી અને પેલી લુગડાંની આળપંપાળમાં ખર્ચ પણ બહુ થતું તે સાલતું. પરંતુ મહેં ધંધો શરૂ કર્યો ત્યારે ધોતિયું ને લોંગકોટ (મદ્રાસી કલોથનો) પહેરીને હું એકવાર દવાખાને ગયો ત્યારે મ્હને વીઝીટનો ૧ રૂપિયો દરદીએ આપવા માંડ્યો; એમ સંમળને કે, આ કોઇ કમ્પાઉન્ડર હશે. પાછું મ્હારે કહેવું પડ્યું કે, “એ રૂપિયા લઇએ છીએ.” આથી કંટાળીને હું બધા દાક્તરો કહાડે છે એવો વેષ કહાડતો હતો. મહાત્માજીના પ્રતાપે એ ટોંગસોંગમાંથી બચ્યો ને હાલ ઘેર નિરાતિ ઉધાડા બેસવાનું મળ્યું છે અને બહાર, વર્ષમાં મહોટે ભાગે માત્ર એક સ્વચ્છ ખાદીના પહેરણુથીજ ચાલે છે.

કાળી ટોપીઓ પણ ઇટાલીથી આવતી લેના સાત સાત ને તેર તેર રૂપિયા થઇ ગયેલા. પાંચડી, રંગરંગીત ફેંટા, એ બધું આ ચાર આનાની ઘોળી ટોપીએ ખચાવ્યું. ધન્ય છે એ ઘોળી ટોપીને ! એણે તો લોકમાન્ય ખનાવ્યા; કીર્તિ વધારી, સ્વચ્છતા આપી અને ખર્ચ ખચાવ્યું. એવી જ ખાદીની ખાનદાની છે.

### (૭) સૂર્યસ્નાન

સ્ત્રીઓ પણ નકામાં લુગડાં બહુ પહેરે છે. એક ભલી ઇંગ્લેન્ડના ઘાઠતર હતી. એ કહે છે કે, આપણી સ્ત્રીઓના ગુણ ભાગોતે હવા અને તડકાની બહુ જરૂર છે; એ માટે એ સ્ત્રીઓને એકાંત ચોક્કસ અગાશીઓમાં નગ્ન થઇને તડકા ને પ્રકાશ લેવા બહુ આગ્રહ કરે છે. એથી સ્વચ્છતા, ચામડીનાં આરોગ્ય અને ગુણ ભાગોના વિકાસને અતિશય લાભ થશે એમ એનું કહેવું છે.

બાળકોને પણ વાઘરાનાં છોકરાંની માફક નાગાંપૂંગાં ફરવવાં, એથી એમના શરીર પર તડકા સીધો પડશે. શરીરનાં છિદ્રો મારફતે હવા જશે અને ચામડી તડકાથી મજબૂત બનશે.

વળી બાળસૂર્યનાં કિરણોમાંનાં ‘અલ્ટ્રા વાયોલેટ રેઝ’ સવારમાં ૭ થી ૮ મુઘીમાં એવી અસર કરે છે કે તે જાંબુડિયાં રંગથી પણ ઉપરના રંગની અસર બાળકોનાં ઉછેર પર બહુ લાભદાયક થાય છે. એની મદદથી ચામડી ‘વિટામિન ડી’ નામનો એક આરોગ્ય-વર્ધક પદાર્થ તૈયાર કરે છે. એનાથી હાડકાંમાં ચૂનો તૈયાર થાય છે અને મજબૂતી આવે છે.

સૂર્યના, આવા આવા લાલ બાળકોને થાય છે એવા મ્હોટાંઓને પણ થતાજ હશે, એ માટે નાગાં ફરનારાઓની કલબો નીકળી છે. પણ એ તોફાનમાં આપણે ના પડીએ. માત્ર સૂર્યસ્નાનના કાયદા સમજી એનો વિવેકપૂર્વક અમલ કરીએ તો બસ છે.

વસ્ત્રોની આ દેશમાં બહુ જરૂર નથી. સ્વચ્છ સફેદ લુગડાં સૂર્યના તાપને પ્રસારી દે છે. એ કાળાં કે રંગીન વસ્ત્રો જેટલાં

તપેલાં રહેતાં નથી; કારણ રંગીન લુગડાંમાંથી ગરમી ફેલાઈ જતાં વાર લાગે છે.

આ બધું જોતાં આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ ખાદી જ ઉત્તમ માલૂમ પડી છે.

### (૮) નાસ્તો

દાતણ, રનાન અને વસ્ત્રો પછી નાસ્તાનો વખત થવો જોઈએ અને હવે નાસ્તામાં શું ખાવું તે જોઈએ.

ભાખરી, દૂધ, ઘી કે ગોળ; એ આપણે માટે ઉત્તમ છે. રોટલો કે દહીં, શીરો, મળે તો શીરો નહિ તો ભડકું; ઉપર મુજબ ચીજોનો, ઉતાવળ કર્યા વગર શાન્તિથી, ખૂબ ચાવીને નાસ્તો કરવો. સવારમાં બહુ જ લોકો હવે નાસતામાં ચહા પીતા થયા છે એ અતિશય ખોટું થયું છે. ચહાથી ભૂખની ખૂબ શાન્ત થાય છે. પેટમાં હોજરી ખાલી છે એનો સંદેશો એટલે ભૂખ. એ ગમે તો પથરા નાંખો તોયે શાન્ત થઈ જવાની. તો આ તો ગરમાગરમ ચહા પડે એટલે ભૂખની લાગણી શાન્ત થાય પણ એથી વળ્યું શું? ચહામાં નથી પૌષ્ટિક તત્વો કે નથી ખોરાકના કોઈ ગુણ. માત્ર ગરમી મળે છે તે થોડીજ વારમાં વેરાઈ જાય છે. ચાહ સાથે કોઈ પાઉં બિસ્કીટ ખાય છે. પણ તે રોટલી કે ભાખરી કરતાં શુણ્ણમાં કે ખર્ચમાં ઊતરતા છે. પાઉં બિસ્કીટ આટામિલના લોટના થાય છે. આટામિલવાળા હલકા ઘઉં લે છે અને તેમાંથી ઘઉંનાં ઉપલાં પડ જે પુષ્ટિકારક છે તે કઢાડી નાંખીને એના જેસા ઊપજાવે છે. રહે છે માત્ર મેંદા, તે ચોખ્ખા જેટલી જ તાકાત વાળો. એટલે એ માત્ર શરીરને ગરમી કે બળતણ પૂરતો કામનો છે શરીરના રેસા કે માંસના બંધારણને એ પુષ્ટિ આપી શકે નહિ. એવા મેંદાની ડબલરોટી ખાઈને ચહા સાથે નાસતો કરવો એમાં શું ડહાપણ છે તે હું સમજતો નથી.

### (૯) ચહા ખરાબ છે

ચહામાં ટેનીન આવે છે તે બંધકાશ કરે છે. ખોરાક તરીકે ચહામાં ગુણ કશો નથી. માત્ર થોડી ખાંડ કે ચારેક ચમચી

દૂધનો ગુણ ખરા. પણ ખાંડમાં ગુણ છે માત્ર ગરમી કે બળતણ જેવો, અને દૂધ ? ચહામાં દૂધ તો મ્હોટે ભાગે સેપરેટ કે સારી હોટેલોવાળા કે દૂધ વેચનારા ચોખ્ખું દૂધ આપે તોયે કેટલું ? માત્ર ચાર-પાંચ ચમચી. રોજ દોઢશેર-બશેર દૂધ પીવાની જરૂર, તેને ચાર ચમચી દૂધથી શું થાય ? હાથીને હથડે જેવું. પહેલાં, અમારા ઘરમાં ૨૫૦ રૂપિયામાં તો, આખા વર્ષનું ખર્ચ કહાડતા; ત્યાં હવે અમારે ૨૫૦ રૂપિયાની તો માત્ર ચહાજ થાય છે. એમ બધે થતું હશે. હવે મ્હેં ચહા છોડી દીધી છે. એને બદલે રોજ બશેર દૂધ પીઉં છું. ત્હમે પણ ચહાના જેસા બચાવી દૂધ પીઓ એમ હું ઇચ્છું છું. આહારવિહારમાં તો બહુ વિવેક હોવો જોઈએ-ઘેલજા નહિ.

### [૧૦] પીણું નકામાં છે

કાશી, કાકો એ કશું કામનું નથી. વેચનારા બહુ અતિશયો-ક્તિઓ કરે છે. સોડા, લેમન, જાંજીર, રાસબરી, વગેરે જાત જાતનાં પીણાં નીકળ્યાં છે અને એની પાછળ પણ લોકો બહુ પૈસા ખર્ચે છે. એ કશું શરીરને પૌષ્ટિક દષ્ટિએ કામનું નથી. ઊભરા માફક આવે છે અને ચાલી જાય છે. એ બધામાંથી પૈસા બચાવો અને એને બદલે ફળફળાદિ ખાવ એવી મ્હારી વિનંતિ છે. ચકચકતા ખાલા કે રંગથી મોહ પામવો એ મૂર્ખાનું કામ છે.

### [૧૧] લોજન

દિવસનું મુખ્ય ખાવાનું ૧૦૧૧ કે ૧૧૧૧ વાગતે હોય તો સારું. સવારના ધધે જનારને ૧૨-૧ વાગે તો હરકત નથી.

જમવામાં દાળ, ભાત, રોટલી ને શાક જેવું કાઈ સર્વોત્તમ ખાણું નથી. એમાં પૌષ્ટિક અને આરોગ્યવર્ધક તત્ત્વો પ્રમાણસર આવેલાં છે. લોટ અથવા મેદો પ્રોટીન-સ અથવા પુષ્ટિકારક નાઇટ્રોજન મિશ્ર પદાર્થ, ઘી એટલે ચરબીવર્ધક પદાર્થ, કારબો હાઇડ્રેટસ અને હાઇડ્રો-કારબન-સ એટલે મેદો અને શાક કે ખાંડ જેવી ચીજો. એટલું મુખ્ય આપણને જોઈએ તે બધું દાળ, ભાત,

રોટલી ને શાકભાંધી મળે છે. ખટાસ, ખારાસ પણ આમલી ને મીઠામાંથી મળે છે. પણ દાળો વારારફતી જુદી જુદી કરવી. ઘઉં, બાજરી ફેરવતા રહેવું. કઠોળ પલાળેલાં, ફણુગા ફૂટેલાં, કાચાં કે વધારીને ખાવાં. છાશ દહીંનો ઉપયોગ કરવો અને ક્યુઅર કે ચટણી, અથાણાં વગેરે વારારફતી લેવાં, એ વિષે મહેં બીજે સ્થળે કહેલું છે. મરચાં પણ પ્રમાણસર હોય તો સારાં છે, એમાં ‘વિટામિન સી’ આવે છે.

જમતી વખતે આનન્દ કલ્લોલ કરતાં ખાવું. મોં ચડાવેલાં, કંકાસ કરતાં કે છણુકા છાગોટા કરતાં ખાતાં હોય, એવાંની રુચિ બગડે છે અને છવનનો અડધો આનન્દ ઓછો થાય છે. કલેશ કંકાસથી તો ગોળીનાં પાણી નાસે છે તો પાચનશક્તિ નાસે તેમાં શી નવાઈ ?

ખાધા પછી અડધોએક કલાક આરામ લેવો. સાંજના રાા કે ડાા ની વચમાં કંઈ ખાવું; તે ચાહ ને ચેવડા નહિ.

## [૧૨] બપોરનો નાસ્તો

પણ કેળાંની ઋતુમાં કેળાં; ફેરીની ઋતુમાં ફેરી, ગાજર, નમકૂળ, ઓર મગફળી, ચણા—એવાં ફળ કે સૂકા મેવા કે શેકેલા વટાણા જેવું ખાવું. મકાઇડોડા, પપૈયાં, જેવી ઋતુ ઋતુની ચીજો ખાધને શરીરને જોઈતા આરોગ્યવધક પદાર્થો બપોરનો નાસ્તોમાંથી મેળવવા અને મજબૂતી કરી લેવી. મસાલેદાર ભજિયાં કે પતર-વેલિયાં કે ચેવડા—મમરાથી કંઈજ શુક્રવાર વળવાનો નથી.

## [૧૩] વાળું

સાંજનું વાળું શ્રાવકભાઈઓની માફક જોડું કરવું યોગ્ય છે. પણ તે માટે કીકેટ કે અખાડા કે ફરવા હરવાના ભોગ આપવાની જરૂર નથી. આઠ કે સાડાઆઠે સાંજનું વાળું આખું ગામ એકી વખતે રાખે તો, બધા આનન્દ વિનોદના કાર્યક્રમો તે અનુસાર ગોઠવી શકાય; અને સ્ત્રી પુરૂષ, તમામ એના લાલ લઈ શકે.

સાંજનું વાળું ખીચડી કે ચોપડાં; એકાદ શાક કે રોટલા હોય તો બસ છે. બપોળે વખત દાળભાત ને બીની રોટલી ખાવાની ટેવ મ્હોટાં શહેરોમાં ને કહેવાતા મ્હોટા લોકોએ પાડી છે તે નકામી છે. એનાથી સ્ત્રીઓનો બહુ સમય રોકાયેલો રહે છે. અને એ, ફરવા હરવાના કે કસરતના લાભ લઇ શકતી નથી અને એ વખત દાળભાતની જરૂર પણ નથી. સાંજે દૂધમાં બાંધેલી અને દૂધમાં ચોળેલી રોટલી હોય તો બહુ સારી. દૂધથી ઘઉંના પ્રોટિન્સ ઝટ પચે એવાં થાય છે.

### (૧૪) સમૂહભોજનો

જ્ઞાતિના જમણવારો અને સારે માટે પ્રસંગે થતાં સમૂહ-ભોજનો ઓછાં કરાવવાનું કારણ, લોકો દેવાં કરીને અને ખોટી મોટાઇ માટે ખર્ચમાં તણાઇ મરતાં, એ હતું પણ એવાં ભોજન પ્રમથવનની પુષ્ટિને માટે અને આનન્દ માટે કંઇ ખોટાં નથી. ગામલોક અને જ્ઞાતિમંડળોએ વિવેકસર એવા પ્રસંગોને પુનર્જીવન આપવા જેવું છે.

સ્વ. મિ. ભરૂચા વિલ કરતા હતા. એમને છોકરાં નહતાં. પહેલુંજ વિલમાં લખ્યું કે, “મ્હારી સ્ત્રીની મૃત્યુતિથિએ જમણ કરવું.” મિત્રો સુધરાવાળા હતા; એમણે વાંધો લીધો. ભરૂચા કહે: “તો મ્હારે વિલજ નથી કરવું. હું ગરીબ હતો ને જ્ઞાતિ-ભોજન થવાનું હોય તેની પંદર દિવસથી રાહ જોતો ત્યારથી મારા મોમાં પાણી છૂટતું. આજે પણ એવા ગરીબ હશે એમને મારે જમાડવાં છે!” પછી વિલ એ પ્રમાણે થયું.

### (૧૫) સ્વરક્ષા

પ્રજામાં નિર્બળતા ઉપરાંત બાયલાપણું અને ભય છે. સ્વરક્ષા કે કુર્કુબરક્ષા કરવાની અશક્તિ છે. પોળો કે સોસાયટી-ઓમાં કે બંગલાવાળાઓને બંગલાની અને ગામડાંના લોકોને ગામ કે ખેતરોની રક્ષા કરવા ઓકિયાતો રાખવા પડે છે એ સ્થિતિ સરમભરેલી છે.



એક વખત અમુક ગામ લોકોએ અને સોસાયટીઓએ વારાફરતી જાતેજ ચોકીચહેરા ભરવાના પ્રસંગોપાત બંદોબસ્ત કરેલા તેનું પરિણામ ઘણું સારું આવેલું હતું. દિલગીરીની વાત છે કે એ બંદોબસ્ત લાંબી વાર ટક્યો નહિ.

ગામલોક છૂટક છૂટક ખેતરોમાં જ ધરો બાંધીને રહે તો પાક સચવાય; ઘેરથી ખેતરોમાં દરરોજ જવરઅવરની મહેનત અને સમય બચાવી શકાય. ખુલ્લી હવા અને અજવાળાના લાભ મળે; ગંદકી અને ભીડ મટે, છોકરાંને રમવાની સગવડ થાય અને ઠોરોનાં શરીર સુધરે અને દૂધ તથા કામ પણ વધારે આવે.

પરંતુ આમાં મુશ્કેલી ચોર અને ધાડપાડુઓની છે. તે માટે ભવિષ્યનો ખેડૂતવર્ગ લશ્કરી તાલીમવાળો, કસરતી અને હથિયારો રાખી જાણે અને વાપરી જાણે એવો જોઈશે. એની સ્ત્રીઓ પણ શરીર અને સ્વરક્ષા કરી શકે એવી આપણે કરવી છે.

હાલની સ્થિતિ શરમભરેલી અને દુઃખદાયક છે. વિશાળ પાયા ઉપર ફરજિયાત કસરત અને સ્વરક્ષાની તાલીમ મળવાં જોઈએ. એથી સહનશીલતા, ખડતલપણું, લાંબે સુધી ચાલવાની ટેવ, ઊંઘ અને ભૂખ વેઠવાની શક્તિ, તપ, શીલ અને સહકાર ઇત્યાદિ ગુણો ખીલશે. ભવિષ્યની પ્રજામાં એ ગુણો નહિ હોય તો સ્વરાજ્ય રહી શકશે નહિ.

સુકોમળ, મોજશોખમાં પડેલી, નાળુક અને મ્હોટાઇના ખોટા ખ્યાલોમાં ઉછરતી પ્રજાઓ સ્વત્વ ગુમાવીને નાશ પામેલી છે એનો ઇતિહાસ સાક્ષી છે.

### (૧૬) ઊંઘ

રાત્રે સૂવાનો સમય ૧૦ થી ૫૫ સુધીનો હોય તો બહુ સારું; ૭-૭૫ કલાકની ઊંઘ જરૂરની છે.

સૂવાનું બને ત્યાં સુધી ખુલ્લામાં, ભૂરા આકાશના તારા જોતા જોતા ઊઘી જવાય એવું રાખવું. અને ધરમાંજ સૂવું પડે

એવું હોય તો બારી બારણાં ખુલાં રાખીને સૂવું. સૂવાનો ખડો ઓખો અને હવા અજવાળાવાળો જોઈએ.

### (૧૭) હવા

હવા વિષે ઉપર કહેવાયું છતાં ઓખી હવા વિષે જોડલો વિચાર થાય જોડલો ઓછો છે. ગામડાંના વાસ અને શહેરની પોળોની હવા સારી નથી. આયુર્વેદમાં ૧૦૦-૧૦૦ વર્ષે ગામ કે શહેરનાં સ્થાન બદલી નાખવાની ભલામણ છે. છતાં એ બનવું તો લગભગ અશક્ય છે. પરંતુ નદી ગ્રામ અને નગરચત્રાઓથી એકેએક ઘરમાં સૂર્યનો તડકો અને ખુલ્લી હવા આવી શકે એવું કરવું એ તો બની શકે એવું છે.

બર્લિન કે લંડનની હવા અત્યારે ગામડાં કરતાં સારી ગણાય. કલકત્તા પણ મેદાનો અને જુલ્લે જુલ્લે બગીચાઓથી હવાની બાબતમાં ઘણું સુધર્યું છે. મુંબાઈમાં પ્લેગ થયા પછી ટાઉનપ્લેનીંગ એટલે નગર-સુધારણા થઈ. દરિયો પુરાયો અને હવે મુંબાઈની હવા સારી થઈ છે.

હવાને બગાડનારી, અમદાવાદ અને બીજાં ઉદ્યોગી શહેરોમાં મિલો છે. એની ધૂણી વાતાવરણને દૂષિત અને ઝેરી કરી મૂકે છે. ત્યાં બાળકોને રીફ્ટસ એટલે હાડકાંના ક્ષય થાય છે; વૃદ્ધિની અપૂર્ણતાઓ રહે છે તથા મોટાંને ક્ષય, ઉધરસો, ગળાં ને નાકનાં દરદો ઇત્યાદિ થાય છે.

આ બધું પ્રત્યક્ષ આરોગ્યનો વિચાર કરનારે ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ અને બધી જ મિલો વીજળીથી ચાલે એવો બંદોબસ્ત સરકાર પાસે કરાવવો જોઈએ.

### (૧૮) ચાલીઓ

ગરીબ અને મજૂરોની સુંદર ચાલીઓ, મધ્યમ વર્ગને રહેવાનાં સારાં ઘરો, દોરોના આદર્શ તમેલા; એ બધું આરોગ્યના નિયમ અનુસાર, એકેએક ગામ અને શહેરમાં હોવું જોઈએ. સરકાર

અને મ્યુનિસિપાલિટીઓએ જ મનુષ્ય રહેઠાણ માટે નાલાયક ઘરો તોડી પાડીને, નવાં ઘરો પોતાની તિબેરીના પૈસામાંથી બાંધવાં જોઈએ. મિલો તથા કારખાનાવાળા, મિલો ને કારખાનાં બાંધે તેની સાથેજ મજૂરાનાં સારાં રહેઠાણો પણ, એમની મૂડીમાંથી જ બાંધે એવા નિયમો કરવા જોઈએ.

### (૧૯) ગાર્ડન સીટીઝ-ઉદ્યાનનગરો

મધ્યમ અને તાલેવંત વર્ગી સહકારી મંડળીઓના નિયમ મુજબ ગામડે ગામડે કે શહેરોમાં નાનાં બગીચાવાળાં પરાં 'ગાર્ડન સીટીઝ' બાંધે તો ચોખ્ખી હવા અને સારાં ઘરોને પ્રશ્ન ઉઠકી જશે.

સુંદર વાતાવરણની અસર તો માનસિક વિકાસ અને રસ-વૃત્તિ ઉપર અજબ થાય છે !

પાણી એ પણ હવાથી બીજા નાંબરની વસ્તુ છે. પીવાનાં પાણી મીઠાં અને સ્વચ્છ જોઈએ. ગામેગામ સારા કૂવા, તળાવો, નદીઓ ઇત્યાદિ જોઈએ. જ્યાં વાપરવાના કે પીવાનાં પાણીની ખોટ હોય તે કૂચામ સમજવું.

આપણા જ હિલ્લામાં ધંધુકા અને ઘાલેરાનાં અમુક ગામોમાં પાણીની બહુ તાણ રહે છે. તળાવો હિનાળા પહેલાં સૂકાઈ જાય છે. કૂવાનાં પાણી ખારાં નીકળે છે અને વર્ષાઋતુ પહેલાંના થોડાક મહિના તો પાણીનું અતિશય દુઃખ રહે છે.

મહેં જાતે ત્યાંના ગામોમાં ઘોરને મળમૂત્ર કરતાં અને લોકોને પાણી ભરતાં એકજ તળાવડામાંથી જોયાં છે !

આવે સ્થળે ઊંડાં બોરીંગ કરીને લોકોને પાણીનું સુખ કરી આપવાની ફરજ સરકારની છે. અને એથી પણ પાણી ના મળે તો, ખાસ મોટરો કે ટ્રેક્ટરો દ્વારા ત્યાંનાં રહીશોને દરરોજ જોઈવું પાણી પૂરું પાડવું આવવું જોઈએ.

વાવ, ફૂવા વારંવાર સ્વચ્છ કરાવવા જોઈએ. વાવના પાણીથી વાળા નીકળે છે. ફૂવાના પાણી સચવાય નહિ તો કાલેરા થાય છે અને તળાવનાં પાણી તો પીવા લાયક છે જ નહિ. જળાશયોને સ્વચ્છ રાખવાના આપણા જૂના રિવાજો કાંઈ પાળતું નથી. નદીઓમાં ગટરો છોડવામાં આવે છે અને મડદાં સુદ્ધાં ગંગા જેવી અને નર્મદા જેવી નદીઓમાં નાખતાં લોકોને અરેરાટ થતો નથી. જનસમાજ કર્તવ્ય-બ્રહ્મ થયો છે અને પાકોશી ધર્મ લુપ્ત થયો છે.

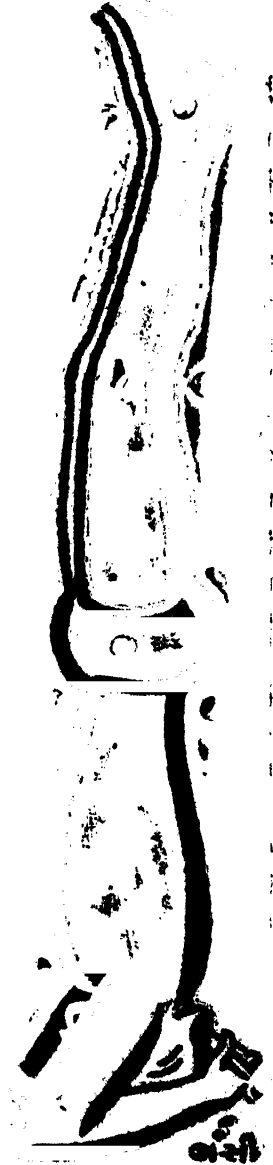
એક ગામની વાવમાં મહેં સુવાવડી સ્ત્રીઓને બાળોતિયાં ધોતી અને સુવાવડી ગોદડીઓ સુદ્ધાં નાખતી જોઈ છે. ફૂવાઓમાં વીંછી, કાનખજૂરા લોકો નાંખે છે અને જૂનાં ફૂલો, ખીલીપત્રો વગેરેને ફૂવામાં ફેંકતાં મહેં જોયાં છે.

હવાડા અને ફૂવાઓની આસપાસ અસહ્ય ગંદકી રહે છે અને કાદવ ખુંદતાં પાણી ભરવા જવું પડે એવી સ્થિતિ પણ અસાધારણ નથી.

### (૨૦) કસરત

સવારમાં ઊડીને તરત કે સાંજે કસરત કરવી. જમ્યા પછી બેએક કલાકે ફરવા જવામાં હરકત નથી પણ અંગોની કસરત તો બૂખે પેટે સારી.

આ શિર્ષાસન છે. ખસેં ગણુતા સુધી એટલે લગભગ પાંચ મિનિટ એ સ્થિતિમાં રહેવું, એથી આંતરડાંની પાચનક્રિયાને, મળશુદ્ધિને અને મગજ તથા આંખોને ઋધિરાહિસરણનો લાભ મહુ સારો મળે છે.



કસરતમાં અખાડાની, દંડ ખેઠક, મગદળ, લાડી, લેઝીમ, મલખમ, ડબલખાર, સીંગલખાર, દોરહું ખેંચવાની, લાંબુ ફૂદવાની, જીયું ફૂદવાની, હિંચકા, ગરગડી, બધીજ કસરતો કરવી. છોકરા છોકરીઓએ આ કસરતો નિયમસર કરવી.

મોટી ઉમ્મરનાં માટે પેટની કસરતો સારી છે. અંગ-વાળવાની, મચડવાની, દોરની માફક ચાલવાની, આજોટવાની, શર્પાસન, કમાન તથા ખીજાં આસનો અને સૂર્ય નમસ્કાર ઉત્તમ છે. સ્ત્રીઓએ આમાંથી પોતપોતાને અનુકૂળ હાવો પસંદ કરીને દરરોજ ૦૮ થી ૧ કલાકનો સમય વ્યાયામમાં જરૂર ગાળવો જોઈએ અને તે ઉપરાંત ચાર-પાંચ માધ્યમ ફરવાનું અને દોડવા વગેરેનું રાખવું જોઈએ.

કસરતથી રોગોની સામા થવાની તાકાત સરસ આવે છે. પાચનશક્તિ સુધરે છે. ઝાડા સાફ આવે છે. ભૂખ લાગે છે. જીંધ સારી આવે છે અને નિરોગી અને મજબૂત શરીર થાય છે. જીવન આનન્દમાં પસાર થાય છે અને દીર્ઘાયુ થવાય છે. માટે બાળકથી માંડીને છોકરા છોકરી, સ્ત્રી-પુરુષ, આઘેડ, ઘરડાં બધાંને મહારા અનુભવથી હું કહું છું કે તહે નિયમિત કસરત તો કરો ને કરો. એના જેવા તંદુરસ્તીને માટે રામબાણુ ખીજો ઈલાજ નથી.

આ ઉપરાંત પર્યાટનો, દેશાટન, પહાડો પર ચઢવાનું, હોડીઓને હલેસાં મારવાનું, થોડેસ્વારી, ક્રિકેટ, ફુટબોલ, ટેનિસ, શિકાર ઇત્યાદિમાં જેમ અને તેમ તમે વધારે વખત ગાળો એવી મહારી સલાહ છે.

વિદ્યાર્થીઓને પુસ્તકો ને પરીક્ષાઓમાંથી જેટલો બુદ્ધિવૈભવ ખીલે છે તેવો રમતગમતોમાંથી અને કસરતોમાંથી પણ ખીલે છે. અભ્યાસક્રમના બોજ ઓછા કરીને રમતગમત અને કસરતો વધારવા, મહારી કેળવણીકારોને ભલામણ છે.

મિલિટરી ફૂલ અને લશ્કરી તાલીમ પણ સ્ત્રી-પુરુષોને ફરજિયાત મળવાં જોઈએ. એનાથી શિસ્ત, બદાખસ્ત, અને સુવ્યવસ્થાના ગુણો ખીલશે જેની ન્યૂનતા આજે સાલે છે. અત્યારે તો કોઈ સલાના બંદાખસ્ત રાખતાં કે તાલીમબંધ સરઘસોમાં પણ આપણને ચાલતાં આવડતું નથી.



## પ્રકરણ ૮

### [૧] લગ્ન સુધારણા

લગ્નોની બાબતનું દુઃખ, એકેએક કામમાં બ્યાપેલું છે. કાંઈમાં વરોની છત છે તો કાંઈમાં કન્યાઓની છત છે. કાંઈમાં કુળની પીડા છે તો કાંઈમાં નાના નાના ઘોળોની બહાર કન્યાઓ દેવાતી નથી એ દુઃખ છે. આમ જે પેટા જ્ઞાતિઓ, એક વખત આપણી હિન્દુ કોમની રક્ષા કરી શકી હતી તે જ હવે આપણા વિકાસને અટકાવી રહી છે. માટે એ તોડવી જોઈએ. અરે એટલુંજ નહિ પણ બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય ને શુદ્ર એ ચાતુર્વર્ણી પણ હવે તો પોતાનું જે કંઈ ઉપયોગી કાર્ય હશે તે ક્યારનુંયે પૂરું કરી નાખ્યું છે. જન્મથી નહિ પણ ગુણ-થીએ, વર્ણો ગણાવવા જોઈએ અને છતાં એ વર્ણોમાં અરસપરસ ભોજન વ્યવહાર હવે જેમ ચાલી રહ્યા છે તેમજ અનુકૂળ સ્વભાવનાં યુવક યુવતિના લગ્નસંબંધ થવા જોઈએ. આ જ્ઞાતિઓનાં બંધન, હવે તો દેશને બહુ નુકશાન કરે છે અને સરખી કેળવણી તથા સરખા વિચારોથી, સંસ્કાર પણ દરેક કોમમાં એવા એકસરખા થતા જાય છે કે, આંતરજ્ઞાતિય અને આંતરપ્રાન્તીય લગ્નોથી આખા સમાજને ફાયદો જ થશે. લગ્નોમાં નકામા ખર્ચ અને લેવડદેવડની નુકશાનકારક રૂઢિઓમાંથી

ને આપણે છૂટી જઈશું અને સંસારસુધારકો ને ધણા વર્ષોથી ઈચ્છી રહ્યા હતા તે અમલમાં હવે લાવીશું તો આખી હિન્દુ પ્રજા સુખી થશે.

અહીં રવિશંકર મહારાજ બેઠા છે. એમણે પોતાનું સમગ્ર જીવન લોકસેવામાં અર્પણ કર્યું છે. એમને ત્યાં લગ્ન હતું ત્યારે એમણે પોતે કંકુ ને કન્યા આપીને પોતાની દીકરીની લગ્નક્રિયા પણ જાતેજ કરાવી હતી. હવે, ખાસ કરીને આ કાન્તિના દિવસો ચાલે છે ત્યારે તો હું એવાં લગ્નો જોવા બહુ ઉત્સુક છું. અને લગ્નોની વચ્ચે જે જે બનાવટી અંતરાયો આવે છે તે દૂર કરાવવા ઈચ્છું છું.

## [૨] સામાજિક દુર્દશા!

ખેડા સત્યાગ્રહ વખતે હું ગામડાંમાં ફર્યો હતો. તે વખતે મહાત્માજીએ, અમને ખેતરોમાં પાક કેટલા થયા તેની આનાવારી કરવાનું કામ સોંપ્યું હતું. એ તો હું કરતો હતો પણ સાથે સાથે ગામડાંના સામાજિક જીવનની આનાવારી પણ કહાડવાની બહુ જરૂર છે એ મહેં મહાત્માજીને કહ્યું. એ કહે: “જીવનની પ્રત્યક્ષ માહિતી ત્હમે બધા મેળવો એ પણ આ હીલચાલ ઉપાડવામાં મહારો ઉદ્દેશ છે.” ખેડાની લડત, એ તો નિમિત્ત માત્ર છે પણ દેશદર્શન થાય, દેશસેવકોને જનસમાજનું સીધું જ્ઞાન થાય અને પુરતક્રિયા જ્ઞાનને બદલે દેશની સાચી પરિસ્થિતિનો એમને ખ્યાલ આવે એ બહુ જરૂરનું હતું એમ મહાત્માજીને લાગેલું.

મેં કહ્યું: “ગામડાંમાં સ્ત્રીઓ મજબૂત અને તંદુરસ્ત હશે એમ હું માનતો હતો તે બહુ અંશે ખરું નથી લાગતું. ત્યાં ક્ષય, પ્રદર, હિસ્ટીરિયા, બંધકાશ, જીર્ણજ્વર, સુવાવડ પછીની નબળાઇઓ, વગેરે રોગો ખૂબ છે. સંયુક્ત કુટુંબની સંસ્થાથી વ્યક્તિવિકાસ પુષ્કળ દબાય છે. સ્ત્રીઓ દુઃખી છે. ધણાં લગ્નો જોષ્ટએ એવાં સારાં થતાં નથી. અનેક રીતનાં કળેડાં થાય છે. કુળ અને જ્ઞાતિબંધનો ને ધોળનાં બંધનથી લોકો દુઃખી છે. શુભ અને

અશુભ પ્રસંગે થતાં ખર્ચો; ધર્મને નામે થતાં કુપાત્રે દાન, બ્હેમ, રૂઢિઓ, ધર્મને મ્હોટાઈના ખોટા ખ્યાલો વગેરે બહુ હરકતકર્તા છે.” ખેડા સત્યાગ્રહ વખતે ગામોગામ ફરતાં દેશની આ સ્થિતિ મ્હેં નજરો નજર જોયેલી જ્યારે મહાત્માજીને કહી ત્યારે એમણે મ્હને સાબાશી આપી કહ્યું કે, ‘સામાજિક ગુલામી એજ આપણી રાજકીય ગુલામીનું કારણ છે. ગુલામીને લીધે આપણી સામાજિક દશા બગડી છે એમ નથી પણ સામાજિક સ્થિતિ પહેલી બગડી તેથી પરરાજ્ય આવ્યું છે.’

### (૩) સામાજિક દુર્દશાએ ગુલામી આણી છે

પછી સામાજિક દુર્દશાનું મ્હેં ખારીક અવલોકન કર્યું તેમાં ઉપર કહ્યા ઉપરાંત અત્યારની કેળવણીએ પણ ગામડાંને અતિશય નુકશાન કર્યું છે એમ જાણવામાં આવ્યું.

### (૪) ખરાબ કેળવણી

મહેમદાવાદ તાલુકાના અકલાવ્યા ગામમાં હું એક વખત ફરતો હતો. ત્યાં મ્હે આગેવાનોને કહ્યું કે, છોકરાઓને લણાવતા કેમ નથી? બીજાઓએ તો કંઈ કહ્યું નહિ પણ એક હિંમતવાન આગેડ પુરુષ જરા હિંમત રાખીને બોલ્યા કે, “ત્હમે કહેનારા કહો રહ્યા? અમે હવે છોકરાઓને ખિલકુલ લણાવવા માગતાજ નથી.” મ્હેં કારણ પૂછ્યું ત્યારે એમણે કહ્યું કે “ગુજરાતી ભણે છે ત્યાં લગી તો ફીક પણ જ્યાં ઇંગ્રેજી ભણ્યો કે એનો રોગાન જ ફરી જાય છે. મેટ્રિક થયો કે કૉલેજમાં ભણ્યો એટલે ફાટ્યો જ છે. મારા હાળાને ઘેર આવે એટલે એને અમારું તો જાણે કશું ગમે જ નહિ. અમારું માડું ન ગમે; પીછોડી ના ગમે, ભેંસ ના ગમે, એની મા ના ગમે ને ઐરું ન ગમે. એવા વર્ણશંકરને અમારે કરવા છે. શું? ભણ્યો એટલે દીસતો રહ્યો, મામ છોડીને જ ભાગે છે, દેશવટો લે છે, જીવતાં એનું મ્હોં જ ફરી જોતા નથી.”



આ વાત પર પણ અમે ચર્ચાઓ કરી અને ગામડાંનાં લોકોનું આ કહેવું પણ તત્વમાં અમને ખરું લાગ્યું. ભણેલાઓએ ભણી ભોળી ગામડિયણ સ્ત્રીઓને બહુ હેરાન કરી હતી. ઘણાઓએ તો ઘર માંડ્યાં નહિ. છૂટાછેડા લેવાય નહિ પોતે જાંદગીભર હેરાન થયા ને છોકરીઓના ભવ બાળ્યા હતા.

આપણા ધર્મ, નીતિ કે રૂઢિચોનાં રહસ્ય સમજ્યા વગર એમણે આપણી સંસ્કૃતિ સુદ્ધાનો તિરસ્કાર કર્યો હતો અને માઆપોનાં વિના કારણ અપમાનો કર્યા હતાં. જાતે કંઈજ સુધારા કર્યા નહતા કે કરાવ્યા નહતા. પોતાના જ ગામોમાં એ પરદેશી જેવા થઈ ગયા હતા. ખેતીનો, ઢોર ઉછેરનો, સુદ્ધાં એમણે તિરસ્કાર કર્યો હતો. અને ટકા ટકાની નોકરીઓ પાછળ ફાંફાં માર્યાં હતાં. ઉત્તમ ખેતી, મધ્યમ વેપાર ને કનિષ્ઠ ચાકરીમાં પણ એમણે જીવન વિતાવ્યાં હતાં અને ઘરના વેપાર કે ખેતી-વાડીને ખીલવવાને બદલે બગડવા દીધાં હતાં.

#### (૫) સામાજિક અને ધાર્મિક આરોગ્ય

આ બધી વાતો ત્હમે કહેશે કે આરોગ્ય પરિપદમાં કેમ કહેવામાં આવે છે? પરન્તુ અત્રે સમય પુષ્કળ છે અને પ્રગતિજીવનનું આરોગ્ય અને પ્રગતિ બગાડનાર આ બધા વિષયો ઉછરતી પ્રગતિ આગળ ન ચર્ચાએ તો ક્યાં ચર્ચાશું?

શારીરિક આરોગ્યનો આધાર સામાજિક અને ધાર્મિક આરોગ્ય ઉપર બહુ છે. અને આજે તો આપણા સાંસારિક સડા પર વિચાર કર્યો, કેળવણી કેટલું નુકશાન કરે છે તે જોયું પણ આગળ ઉપર તો ધર્માચાર્યો ઉપર ખોટી શ્રદ્ધાથી, આપણાં જીવન કેટલાં હણાઈ રહ્યાં છે તે પણ આજ પરિપદમાં આપણે વિચારવું પડશે.

આ રીતે આ આરોગ્ય પરિપદ તે આખા હિન્દી સમાજની શારીરિક, સામાજિક અને ધાર્મિક જીવનની આરોગ્યતા કેમ મેળવાય તેનો વિચાર કરનારી પરિપદ છે એમ સમજાવે.

### (૬) ગુરુઓ

ખીજે દિવસે ગુરુઓથી જે ખરાખી થઇ રહી છે તે વિષે ચર્ચા કરવાની નક્કી થઈ હતી અને એ વિષે શરૂઆતમાં સાધુઓ, બાવાઓ, ગોરજીઓ અને સાધ્વીઓના સંઘ તથા મહારાજો અને ગોસાઈઓ, શંકરાચાર્યો અને પંથોના વડા સન્યાસીઓ તથા પીરો વગેરે વિષયો નક્કી થતાંજ મોડાસાના મથુરભાઈએ વાંધો ઉઠાવ્યો કે, આ પરિપદમાં આ વિષયો અસ્થાને છે; એટલુંજ નહિ પણ જેમના ઉપર તોહમતનામાં ઘડાશે તે અત્રે જવાબ દેનાર નથી માટે તમામ ચર્ચા એકતરફી થવાની તેથી આ વિષયની ચર્ચા ન થવી જોઈએ.

એ ઉપર વિષયાંતર થાય છે એ વાત સ્વીકાર્યા છતાં મહેં પ્રમુખસ્થાનેથી કંઈજ નિર્ણય નહિ આપતાં શ્રોતાજનોના મત લઈને નિર્ણય કરવા નક્કી કર્યું અને મત લીધા તો લગલગ બધાજ શ્રોતાજનો આ વિષય ચર્ચાવો જોઈએ, એ મતના થવાથી વિષય આગળ ચલાવવામાં આવ્યો.

મહેં કહ્યું કે, હાલના સમયમાં પાંચેક ટકાજ સંત સાધુઓ મહેં સારા જોયા છે. ખરી રીતે કોઈ લગવાં વસ્ત્રોએ મને આકર્ષ્યો નથી અને અતિશય વિરાગ કે ત્યાગ, કોઈ જૂજ અપવાદ સિવાય, મહેં નિષ્કૂળ થતા જ જોયા છે. આપણા દેશના ધર્મના ઇતિહાસમાં આ સંત સાધુઓએ અને ત્યાગી વેરાગીઓએ શું શું કર્યું છે એ બધું હાલ વિચારી રહ્યો છું અને એમાંથી જમે બાળુએ હીક હીક મળ્યું છે. છતાં એ સંસ્થાઓની કાળી બાળુ વર્તમાનકાળમાં તો એટલી બધી મહારા જાણવામાં આવી છે કે એ બધી મહારે હમને કહેવી જ જોઈએ.

### (૭) સાધુઓ

સાધુ થઈ ગયેલા અને કંટાળીને પાછા આવતા રહેલા પંડિત મોક્ષાકરે મહેં કોઈક અપાશરાઓમાં ચાલતાં જીવનની

માહિતી આપી છે અને કેટલાંક સાધુ સાધ્વીઓના દુરાચાર વિષે ઘણું કહ્યું છે. કેાઈ સાધુઓ નાની ઉમ્મરનાં સ્ત્રી-પુરુષોને દિક્ષાઓ આપે છે અને જીવનભરનાં બ્રહ્મચર્ય પરાણે પળાવે છે એ તો તહમ્મે બધા જાણો છો. એનું પરિણામ શું આવે ?

એજ પ્રમાણે અમુક મંદિરમાંથી એક મૂડીઓ પણ સંસારમાં આવી ગયેલો મળેને મળ્યો હતો. એ તો કહેતો કે મઠોમાં તો કંઈક સ્થળે જીવતું નરક મ્હેં નજરે જોયું છે.

કહેવાતા સાધુઓ અને ગુરુઓને મ્હેં ચાંદી પરમાના શ્રેયથી પીડાતા જોયા છે અને ખુદ દેવમંદિરોમાં અનીતિ અને બલિચારના પાર નથી.

દામોદરલાલજી હંસા સાથે પ્યારમાં પડ્યા પછી એની જોડે પરણીને ખુવાર થયા. એ બધું તો હમણાંજ બન્યું છે અને એથી ઘણા વૈજ્ઞાનિકોની આંખ ઊઘડી ગઈ છે.

નવા નવા ગુરુઓ અને મહારાજો ઊભા થતા જાય છે ત્યાં સ્ત્રીઓનાં ટોળેટોળાં એમની પાછળ ભટકે છે અને ખાસ કરીને નાની વિધવાઓને આપણે પરાણે વૈધવ્ય પળાવીએ છીએ તેને લીધેજ આવા લકડંગા અને લુચ્ચાઓ ફાવે છે.

## [૮] વિધવાઓ

આ માટે પ્રથમ સુધારો વિધવાઓને પુનર્લક્ષ્મીની છૂટ આપવાનો કરવો જોઈએ. અનાથાશ્રમમાં જે વિધવાઓ આવે છે તેમાંની એકે તો પોતાના ગુરુએજ, એને ફસાવ્યાની કખૂલાત ત્યાંના સેક્રેટરી સમક્ષ કરી હતી. એ કહે: “હું કામને વશ તો નહોતી થઈ. અમે સ્ત્રીઓ એ બાબતમાં પુરુષો કરતાં વધારે બળવાન હોઈએ છીએ. પુરુષો વિઠારવશ અને પામર છે પણ જેને નાનપણથી દેવ જેવા માનેલા-ખુદ ભગવાનનાજ અવતાર છે એમ ધારેલું તેમને હું ‘ના’ ન કહી શકી.”

## [૯] ધર્મસુધારણા

આ ઉપરાંત કેવળ પૈસા પેદા કરવાઅને સ્ત્રીઓ સાથે વ્યભિચારના લાલ મળે એવાજ ઉદ્દેશથી નવા મહારાજો અને ગુરુઓ ઉત્પન્ન થયા કરે છે અને ઘણાં મંદિરો અને તીર્થોમાં બ્રહ્મચાર ચાલે છે. માટે મંદિરોમાંથી અને ગુરુઓ દ્વારા જ મોક્ષ મળી શકે છે એ માન્યતાઓમાં સુધારો કરવો જોઈએ. તીર્થથી દેશાટનના લાલ થાય. મંદિરોથી ભક્તિ પોષાય અને વિદ્વાન સંત સાધુ કોઈ હોય તો એ માત્ર આધ્યાત્મિક જીવનમાં માર્ગદર્શન આપી શકે. પણ એવું માર્ગદર્શન તો આ જમાનામાં પુસ્તકોથી પણ ઉત્તમ રીતે થઈ શકે છે અને સાચી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરાવે એવો સાચો ગુરુ તો, આપણા અંતઃકરણમાં જ બેઠો છે.

“ચાલવું ધરા આસાએ, હુકમ એનો લડી સદા,  
હુકમ છે આત્મમાં અંકયો, લખ્યો નાનક નાથનો.”

“Deep down in his ownself can man discover the secret of his nature...He hath written wisdom in our inward parts and by purification we recognise it.”

“આપણા જ અંતરના ઊંડાણમાંથી આપણને જીવન રહસ્ય મળે છે. અંતઃકરણમાં સાચું જ્ઞાન લખેલું છે. ચારિત્ર્ય શુદ્ધ કરવાથી એ વાંચી શકાય છે.”

ઉપરનાં વચનો “જપજી”માંથી લીધાં છે અને એમાંથી જ ઈશ્વર ઉતારો શ્રી રાધાકૃષ્ણનો છે. ગુરુ નાનક કે રાધાકૃષ્ણના કરતાં ધર્મ માર્ગમાં સાચી સમજણ પાડનાર આપણને ખીન્ન કયા ગુરુ મળવાના છે ?

## [૧૦] પુનર્ચના

બધાજ વિચારકો, હમણાં લગાઇ પછીની નવી દુનિયા કેવી થવી જોઈએ એની ચર્ચા કરી રહ્યા છે. આપણને પણ આ જ્વેલમાં-

એવી જ ગંભીર ચર્ચાનો પ્રસંગ, આટલા બધા તહમારા જેવા જ્ઞાનના સાચા અધિકારીઓ સમક્ષ કરવાનો વખત મળ્યો છે તે માટે આપણે સરકારનો ઉપકાર માનવો જોઈએ.

એકલી રાજકીય અને આર્થિક પુનર્ચનાથી આપણો શુક્રવાર નથી વળવાનો પણ પ્રમજીવનને ખરાબ કરતાં બધાં જ અંગો આપણે શુદ્ધ કરવાં પડશે. સ્ત્રી-કેળવણી, વ્યાયામ, સમાજ સુધારણા અને ધર્મ સુધારણાના કાર્યક્રમો આપણે સાથે સાથે જ લેવા પડશે. મંદિરો માત્ર પ્રમજીય મિલકત બનાવવાં પડશે.

નીતિ અને ધર્મ વિષે, આપણા હિન્દુ ધર્મના આદર્શો ઉત્તમ છે. યુરોપ આખું નીતિ અને ધર્મના નાશને માર્ગે મ્હડયું હતું તેનું બચકર પરિણામ એ ભોગવી રહ્યું છે.

### (૧૧) યુવક વર્ગના સંસ્કાર

નવયુવકો, રશિયાના ઘણા વિચારોથી મોહ પામ્યા હતા. હમણાં બોલ્શેવિક સાહિત્ય એ ઘણું વાંચી ચૂક્યા અને માનસશાસ્ત્ર અને કામવાસનાને લગતાં કહેવાતાં વૈજ્ઞાનિક પુસ્તકોની અસર પણ અમુક યુવકવર્ગ પર ઘણી થયેલી હતી. છું, સ્વચ્છંદ, “ફી લવ”, સંતતિ-નિયમન, કામ શરીર સંબંધો, વગેરે વિષયો એમનામાં ચર્ચાય છે ને કંઈક કંઈક જગ્યાએ અમલમાં પણ મુકાતા હશે એમ લાગે છે. નિરંકુશ સિનેમા ફિલ્મો જોવી અને સિનેમાની નટીઓની જીવનકથાઓ ચર્ચાવી એ પણ ફેટલાક યુવકવર્ગનો એક વ્યવસાય થઈ પડેલો હતું જોઈ છે.

ભાઈ અંબાલાલ પુરાણી ૧૯૨૦ ની લગભગ અમદાવાદમાં આવ્યા હતા. આખી ગુજરાતની વ્યાયામપ્રવૃત્તિ પુરાણી ભાઈઓએ શરૂ કરી તેમાં મહારો પણ નમ્ર ફાળો છે.

અંબુભાઈ પુરાણી લગભગ રોજ મહારે ઘેર આવતા. તે વખતે બોલતી ફિલ્મો તો હજી આવી ન હતી પણ મૂંગાં નાટકો ને નટ્યો તો સિનેમાપટ પર શરૂ થયાં હતાં. અને એથીયે વધારે બચકર, તો એ ફિલ્મોની જાહેર ખબરો હતી.

રંગીન, મોટા કદની, ઉઘાડા શૃંગારની જાહેરખબર પોળે પોળે છોકરા છોકરીઓ જોતાં અને ભાઈ પુરાણી અને હું ધ્રુજ જતા હતા.

યુવકોનાં કામગી ઉછરતાં જીવનઝરણામાં ઝેર રેડાતું હતું તેનો શો ઇલાજ કરવો એની ગંભીર ચિંતા તે વખતથી અમને થતી હતી. કેળવણી તો ધૂળ જેવી હતી. પ્રોફેસરો ને વિદ્યાર્થીઓના સંબંધ ઉપલક્ષિયા થતા હતા. અને વિદ્યાર્થીવર્ગમાં કોઈ જાતના ગંભીર વિચારો કે જીવનના કે દેશના પ્રશ્નોનું જ્ઞાન લેવાની તમન્ના જણાતી નહતી !

ઉપલી દશા હજી ધણેભાગે ચાલુ છે. પરંતુ પુરાણીભાઈઓએ અખાડાઓ દ્વારા સ્વદેશભક્તિ, જ્ઞાન અને સેવાના માર્ગે, ઉછરતી પ્રજાને ચડાવવા માંડી હતી અને તેનું એ શુભ પરિણામ આજે આટલે વર્ષે હું જોઈ રહ્યો છું.

મહારી આ બાબતમાં દિલગીરી એક જ હતી અને હજી છે કે મહારા, પરમપ્રિય મિત્ર અંબુભાઈ આવું પ્રજા-ચડતરનું સુંદર કામ મૂકીને શ્રી.અરવીંદ યોજના પોન્ડિચરી આશ્રમમાં જઈને કયો વધારે સારો યોગ સાધે છે ?

### (૧૨) વ્યાયામવિદ્યાલય

એમનાજ મોટા ભાઈ શ્રીયુત છોટુભાઈની મદદ લઈ અમે અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટી પાસે વ્યાયામ વિદ્યાલય ખોલાવ્યું છે. ત્યાં અમદાવાદની તમામ પ્રાથમિક શાળાઓને માટે કસરત માર્ગદર્શક અને શિક્ષિકાઓને વ્યાયામની તાલીમ આપવામાં આવે છે અને કોલેજ વિભાગમાં ઇન્સ્પેક્ટરો કેળવવામાં આવે છે. મહત્ત્વ લાગે છે કે આખા દેશમાં મ્યુનિસિપાલિટી મારફતે ચલાવાતી આ એક જ સંસ્થા છે અને એ માટે મ્યુનિસિપાલિટીને ધન્યવાદ થાય છે.

ત્યાં શરીર વિદ્યા, માનસશાસ્ત્ર, ઇતિહાસ વગેરે વિષયો ઉપરાંત સમૃદ્ધ વ્યાયામ, અખાડાની કસરતો અને રમતગમતોનું

જ્ઞાન અપાય છે. અને ત્યાં કેળવાયલા શિક્ષકોએ પોતપોતાની નિશાળોમાં બાળકોને કસરતોની તાલીમ આપવા માંડી છે. આ ઉપરાંત શહેરમાં ૧૦૦ ઉપરાંત અખાડા છે અને એવા અખાડા પોળે પોળે અમારે કરવા છે. હવે તો આ અખાડાઓમાં છોકરીઓ પણ કસરત કરે છે અને લાડી, લેઝીમ, સ્વરક્ષા વગેરેનું તથા અકસ્માત વખતે મદદનું જ્ઞાન અપાય છે.

“ પડ્યા રહે પહેલવાન,  
અખાડામાં પડ્યા રહે પહેલવાન.”

એવા માત્ર શરીર વધારીને પાડની માફક પડ્યા રહે એવા અખાડિયનો કરવાનો, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળનો કે અમદાવાદ વ્યાયામ પ્રચારક મંડળનો હેતુ નથી. દરેક અખાડામાં હાયજેરી હોય છે; ચર્ચા સભા હોય છે; વ્યાખ્યાનમાળાઓ રચાય છે; જ્ઞાનસત્રો થાય છે અને હસ્તલિખિત માસિકો બહાર પડે છે. પ્રવાસો યોજાય છે અને બીજી સ્વયંસેવકો તથા સેવિકાધર્મની તાલીમ પણ અપાય છે.

### (૧૩) અખાડા

ગુજરાતનાં ઘણાં શહેરો અને ગામડાંમાં આવા અખાડાઓ નીકળ્યા છે અને દરેક સ્થળે સ્વદેશલક્ષિત, જ્ઞાનને માટે જીજ્ઞાસા અને ચારિત્ર્ય-સુધારણા તરફ ધ્યાન અપાય છે.

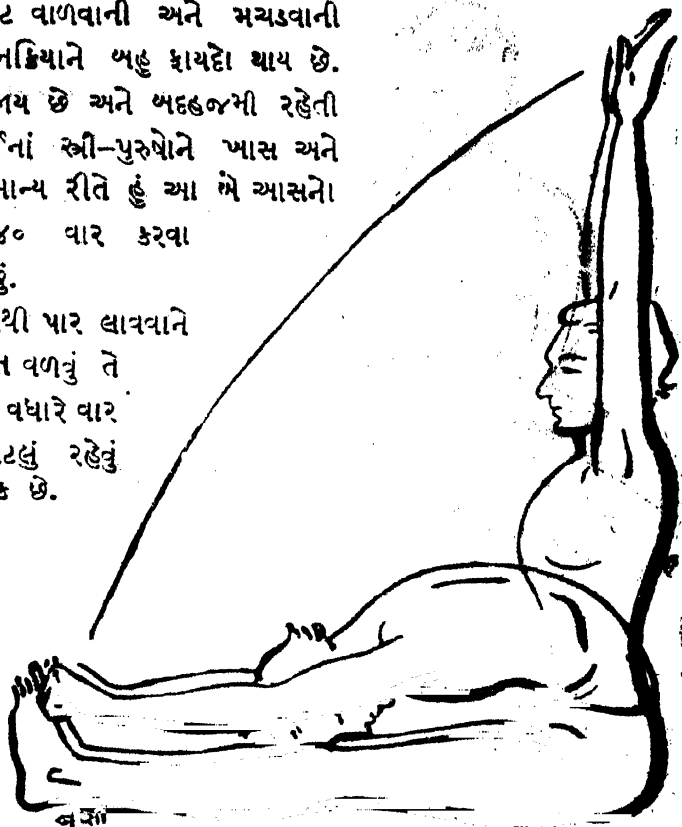
### (૧૪) વ્યાયામ પરિપદ્ધ

પહેલી ગુજરાત વ્યાયામ પરિપદ્ધ નડિયાદમાં મળી હતી એના પ્રમુખ થયાનું માન મ્હને મળ્યું હતું. તે વખતે વડોદરાવાળા માણિકરાવના શુભ હસ્તે, (શસ્ત્રઅસ્ત્રોનું અને વ્યાયામનાં ભૂત અને વર્તમાન સાહિત્યોનું) પ્રદર્શનની ઉદ્ઘાટન ક્રિયા થઈ હતી. આખા નડિયાદ શહેર અને આસપાસનાં ગામો ને શહેરોનાં સ્ત્રી-પુરુષોએ મોટી સંખ્યામાં ભાગ લીધો હતો. ત્યાર-પછી તો લગભગ આખા ગુજરાતમાં વ્યાયામપ્રવૃત્તિ બહુ પગભર ચાલે છે એમ કહી શકાય.

૧-૨. પેટ વાળવાની અને મચડવાની કસરતથી પાચનક્રિયાને બહુ ફાયદો થાય છે. વાયુ નીકળી જાય છે અને બદ્ધજમી રહેતી નથી. ૪૦ વર્ષનાં સ્ત્રી-પુરુષોને ખાસ અને બીજાઓને સામાન્ય રીતે હું આ બે આસનેા દરરોજ ૪૦-૪૦ વાર કરવા સલાહ આપું છું.

એમાં ઝડપથી પાર લાવવાને બદલે એક વખત વળતું તે સ્થિતિમાં જેટલું વધારે વાર રહી શકાય તેટલું રહેવું વધારે લાભદાયક છે.

બીજા દાવમાં ટાઇટ પલાંડી લગાવીને ડાહ્યા જમણી બાજુ-આંચે શરીર લઈ જવાનું છે અને નાકને એટલે સુધી નીચે લઈ



આકૃતિ ૧

જવાનું છે કે જેથી નાક બાજુ પાસેની જમીનને અડે. આમાં પણ એક એક વળવાની ક્રિયાને જેટલી લાંબીવાર ટકાવી શકાય એટલી ટકાવવી. ૪૦-૪૦ તો મહાવરાને અંતે થઈ શકશે. શરૂઆત પાંચ પાંચથી કરવી

અને બહુ થાક લાગેતો ૨૦થી અટકવા માં પણ હરકત નથી.



આકૃતિ ૨



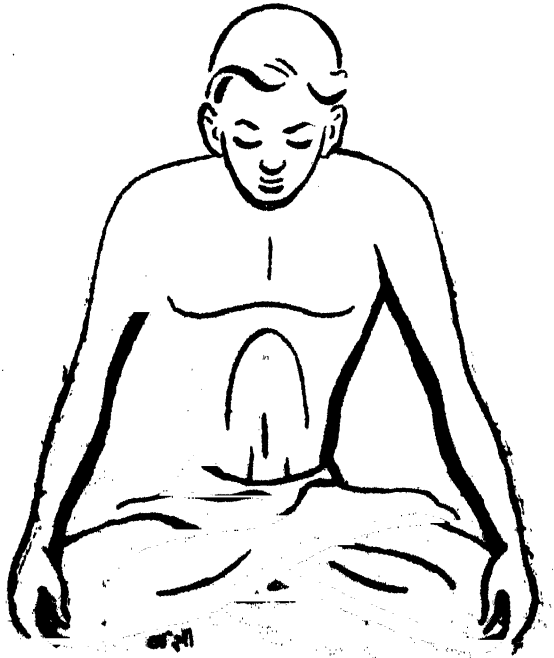


આકૃતિ ૩

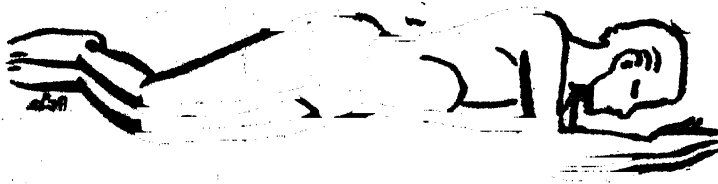
૩. આ આસનમાં પણ ૪૦ વાર  
આગળ નમી શકાય એટલા નમીને  
પાછા ઉપલી સ્થિતિમાં આવવાનું છે.  
૪૦ થી ઓછી વાર પણ ચાલે.  
સીધા એસીને માથું છેક પગ પાસેની  
જમીન સુધી લઈ જવું. માત્ર આ  
એક જ ક્રિયાથી ઝાડો સાફ આવે છે  
અને ભૂખ લાગે છે.

૪. ઉપર મુજબ  
એસી પેટને દબાવાય  
એટલું દબાવીને ખાડો  
પાડવો. રહેવાય એટલું  
રહેવું અને પછી દમ  
બીએ ધીમે છોડી દેવો.  
એ મુજબ ૪૦ વાર કરવું.

માત્ર આ એક જ  
આસન એક ૬૫ વર્ષના  
ભાઈએ, એક જ દિવસ  
દશેક વખત કરેલું.  
તેથી ૧ મહિના થી  
દવાઓ કરવાથી જે  
શબદો નહોતો થયો તે  
એમને થયો હતો.



આકૃતિ ૪



### આકૃતિ ૫

૫. આ દાવ નમણે કોઠે એ એક પવાલાં પાણી પીને કરવાથી બહુ ફાયદો કરે છે. જેલમાં નડિયાદના બાપુ ગોકળદાસ તલાટી પાસે હું આ આજોટવાની કસરત શીખ્યો છું.

ભિક્ષા પહેલાં પથારીમાં જ પોતે એ કરતા હતા. એમાં ઉંધા સૂઈને જમણા ને ડાબા, ડાબા ને જમણા આજોટવાનું છે. પેટ દબાય એવી રીતે આજોટવું. જમણી, વચ્ચે અને ડાબી બાજુ આજોટી રહેવાય ત્યારે એક ગણવો, એમ ચાળીસવાર આજોટવું. એ પણ પાચનક્રિયાને મદદ કરી મળશુદ્ધિ માટે બહુ ઉપયોગી છે અને સૌ કોઈથી થઈ શકે એવી છે. ખાસ કરીને વૃધ્ધોને આ દાવ બહુ ફાયદાકારક છે.



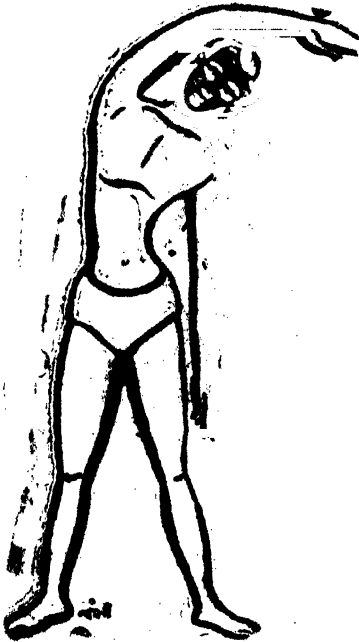
### આકૃતિ ૬

૬. આ દંડ છે. દંડ અને બેઠક તો સુપ્રસિદ્ધ છે. સૂર્યનમસ્કારના એ ભાગ છે. પણ દંડ એકલા પણ હાથનાં બાવડાંને, છાતીને, બરડાને, પેટને અને પગને સુદ્ધાં સરસ કસરત આપે છે. હું દરરોજ ૧૦ થી ૨૦ સુધી દંડ કરું છું. દંડ કરનારને વા, મંધીવા કે “લંબેગો” એટલે કેડનો વા કદાપિ થાય નહિ.



આકૃતિ ૭

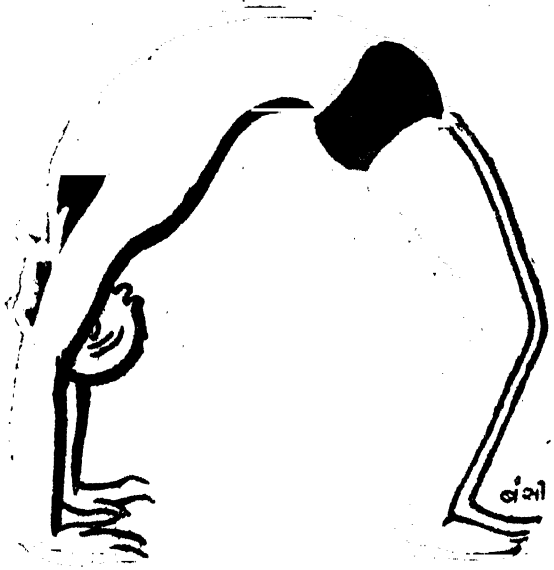
૭. હાથ ઉંચા કરી આંગળીઓ વાળી મુઠીઓ વાળવા ઉઘાડવાની પદ્ધતિઓ ઉડતાં હોય ત્યારે જેવો દેખાવ થાય છે તેવા દેખાવની કસરત આગળ વર્ણવી છે. તેની પછીજ આ ખીન્ને દાવ કરવો. એમાં બન્ને હાથ મુઠીઓ વાળી છાતીને સમાંતર સીધા રાખવાના છે. પછી બન્ને સાથે વાળીને છાતી પાસે લાવવા અને પાછા સીધા લઈ જવા, એ પણ ૪૦ વાર.



આકૃતિ ૮

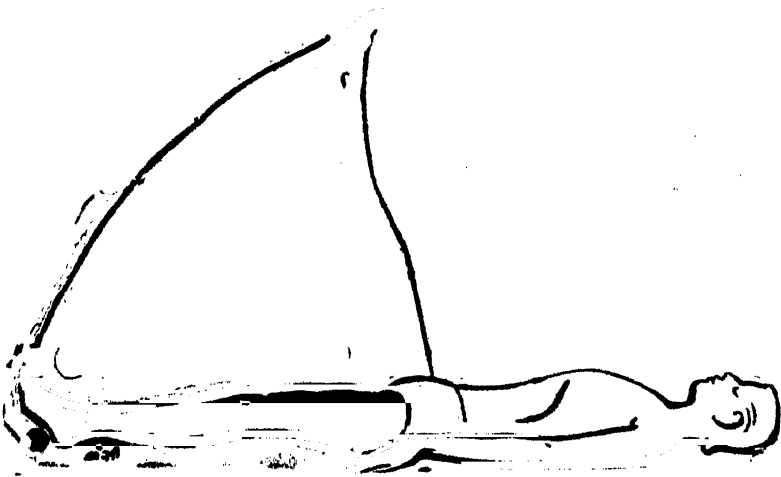
૮. આમાં ઉપર મુજબ ટકાર ઉભા રહી જમણી અને ડાબી તરફ વારાફરતી વળવાનું છે. હાથોની સ્થિતિ ચિત્રમાં છે તે મુજબ થવી જોઈએ. જમણી બાજુ જેટલા વળાય એટલા વળી પછી એજ મુજબ ડાબી બાજુ વળવું. જમણા ડાબા વળવાનું પુર થાય ત્યારે એક ગણવો, એ રીતે ૪૦ વાર.

૯. કમાન છે,  
એ કમાનની સ્થિતિમાં  
જેટલા રહી શકાય  
એટલા રહેવું. એ તો  
એક વખત કરવાથી  
ચાલે. પછી કોઈથી  
બંને તો વધારે વાર  
બંધે કરે.



આ તિ ૯

૧૦. ચત્તા સુધને ઉપર મુજબ જમણો અને ડાબો પગ વારાફરતી  
પેટની સાથે સીધો ખુણો પડે એમ ઉંચા નીચા કરવા. આ ઉંચા નીચા  
કરવામાં જેમ ઝડપ હોય એમ સારું. બન્ને પગ આવી જાય એટલે  
૧ ગણવો એવા ૨૦ દાવ બસ થશે.



આકૃતિ ૧૦



આકૃતિ ૧૧

૧૧. ટકાર ઉભા રહીને એક પગ પેટ  
સુધી લઈ જવો. એ પાછો મૂકીને બીજો પેટ  
સુધી લઈ લેવો. ચરખી હલાવવામાં અને  
આંતરડાને વેગ આપવામાં આ દાવ સરસ છે.  
પોલીસ કે લશ્કરમાં આ દાવ બહુ પ્રચલિત છે.  
દરરોજ ૧૦૦ વાર હું આ દાવ કરે છું.

પ્રાતઃકાળની ખુશ્નુમા હવામાં પૂર્વ દિશાએ  
સૂર્ય ઉગી રહ્યો હોય કે ઉગવાની તૈયારીમાં હોય ત્યારે ખુશ્નુમામાં આ દાવ  
બહુ આનન્દ આપે છે. એ કર્યા પછી પાંચેક મિનિટ આરામ લેવો.

### (૧૫) વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ

નડિયાદમાં તે વખતે શ્રીયુત સુભાષચંદ્ર બોઝને પરિવહના ખાસ મહેમાન તરીકે બોલાવ્યા હતા અને એમની સાથે સુધીન્દ્ર બોઝ અને એમનાં અમેરિકન પત્નીને પણ ઉતારીને બન્નેની પાસે સહાનુભુતિનાં વ્યાખ્યાનો અપાવ્યાં હતાં. પણ ત્યારપછી તો અખાડા પ્રવૃત્તિની ગુજરાત તથા દેશના બીજા ભાગોમાં ખૂબ પ્રગતિ થઈ છે.

હનુમાન જયંતીઓ, રેડિયા આરશના પ્રસંગો અને જુદા જુદા અખાડાઓ વચ્ચેની રમતગમતની હરીફાઈઓ, પ્રસંગોપાત ચાલ્યા કરે છે. અને ગામેગામે આવા સમારંભો બહુ આકર્ષક અને લોકપ્રિય થઈ પડ્યા છે. શારીરિક, માનસિક અને ચારિત્ર્ય-વિષયક ઉન્નતિ કરવા અખાડાઓમાં યોજનાપૂર્વક પ્રયત્ન ચાલે છે. અને નાટ્યપ્રયોગો વગેરે દ્વારા કલાપ્રેમ પણ ત્યાં ફેળવાઈ રહ્યો છે. બાળકોને માટે ઉદ્યાનો અને રમતગમતનાં સાધનો અમદાવાદ, નડિયાદ વગેરે સ્થળે ગોઠવાઈ રહ્યાં છે અને મહેતે આશા છે કે આ સંસ્થા દ્વારા યુવકોને યોગ્ય માર્ગે ચડાવવાનું કાર્ય જે રફૂલો કે પાઠશાળાઓ નથી કરી શકી તે થઈ શકશે.

તહમને મહારે હનુમાનજીનો આદર્શ તહમે રાખો છો તેનો અર્થ કહેવો જોઈએ.

એ તો બ્રહ્મચર્યનો મહાન દષ્ટાંત છે. એના કરતાં જગતમાં નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યનો બીજો નમૂનો મળવો અશક્ય છે. અનંત યૌવન, બળ, નિષ્કામ ભક્તિ અને સેવા શ્રી હનુમાનજી મારુતી જેવી તહમારામાં આવો એવા મહારા આર્શિવાદ છે.

### (૧૬) ભૂંડા શબ્દો

તહમારે ભૂંડાળા શબ્દો બોલવા નહિ. વિદ્યાર્થી આશ્રમ દરમિયાન મનસા, વાચા અને કર્મણા પવિત્ર રહેવું. વહેલાં ઊઠવું, ટાઇમ મેબલ પ્રમાણે ચાલવું. જાતમહેનતની મહત્તા સમજવી. સુંવાળાં કે

મોળશોખનાં શોખીન કદાપિ ન થવું અને પૂર્વકાળનાં વિદ્યાર્થી જેવાં ખટતણ અને શિસ્તપાલનથી સંયમી અને જીતેન્દ્રિય થવા તપ કરવું.

જુઓ ! હુંજ તમારો પ્રમુખ થયો છું ને આજથી ચહા નહિ પીવાની પ્રતિજ્ઞા કરે છું એમ તહમે પણ બધા ચહા છોડી દો. એ કોઈ પણ રીતે ઉપયોગી નથી. શરીરને નુકશાન કરે છે. એના ટેનીન નામના પદાર્થથી બંધકાશ થાય છે. બાથું કરીને એમાં રહેજ અશીણનો પાસ પણ દેવાતો હશે એવો મને બહેમ છે. એથી વખત થાય ત્યારે બગાસાં ચહડે છે અને ના પીએ તો માથું ચડી જાય છે.



## પ્રકરણ ૯

### (૧) બબલભાઈનું કામ

“મહા” ગામડું”ના લેખક થામણાવાળા ભાઈ બબલભાઈ આ પરિવહમાં હાજર હતા. હું એમની આજ્ઞાથી થામણે ગયો હતો. તે દિવસે, એમણે તપાસ કરીને બે ચીજો કાળી ભીંત પર લખીને ગામલોકનું ધ્યાન ખેંચ્યું હતું: તેમાં એક હતી ચહાની બાબત. એમણે લખ્યું હતું કે, થામણાની હોટલમાં એકલી ચહા પીવા પાછળ ગામલોક વર્ષે ૧૨૦૦ રૂપિયા બગાડે છે. અને બીજી હતી કાણની બાબત. થામણા ગામની સ્ત્રીઓ વર્ષમાં છ-સાત વખત કાણે ગઈ હતી. ધર્મશાસ્ત્રોમાં રોચાકૂટવાની મના છે. મરી ગયું હોય છે તેને ઘેર કાણે જવાથી દાઝ્યા ઉપર ડામ જેવું થાય છે. વિનાકારણ કલેશ વધે છે અને ખર્ચ પણ ન સહન થઈ શકે એવો થાય છે. ગામને કાણો ખાતે ઓછામાં ઓછું ૧૪૦૦-૧૫૦૦ રૂપિયા ખર્ચ થયું હશે. એ હકીકત પણ બબલભાઈએ કાળા પાટિયા પર લખી હતી.

### (૨) સ્ત્રીઓ કાણે કેમ જાય છે ?

પરંતુ મહારા મિત્ર, ડૉ. સુમન્ત મહેતા, આ ગામડાની કાણોને માટે એક વાત મહેતે કહેતા હતા. નાગદીપુર અને શેરથા ગામોની



સ્ત્રીઓને એમણે કાણોએ ન જવા સમજાવ્યાં ત્યારે પટલાણોએ એમને ચોખ્ખું સુણાવ્યું કે, “અમે કાણે ગયા વગર રહેવાનાં નથી. કારણ કે, અમારી ન્યાતમાં બીજે કોઈ પ્રસંગે સ્ત્રીઓને ધરની ખ્હારજ નીકળવાનું મળતું નથી. જાને તો પુરુષો જાય છે અને કાણેજ માત્ર સ્ત્રીઓને જવાનું રાખ્યું છે. એક-એ દહાડાએ વર્ષમાં અમે જીવ છૂટો કરીએ કે ના કરીએ ? એક દહાડા ધરકામમાંથી નવરાં રહેવાનું મળે; રસ્તામાં નિરાંતે વાતો કરીએ. તમારી કલબો જેવી એક દિવસની અમારી એ કલબ. એક દિવસ બીજાં અમારે માટે રાંધે અને અમે જમીએ. આટલાએ સુખની તમને અદેખાઈ આવે છે ?”

આનો અર્થ એ કે સ્ત્રીઓને માટે ફરવાહરવાનું હવે યોગ્યવતું જોઈએ. અને એમને માટે પણ ખાસ, દરરોજ નહિ તો પ્રસંગોપાત, ગામ ખ્હાર કંઈક આનંદ વિનોદના પ્રસંગો રાખવા જોઈએ. પુરુષોએ એ વખત બની રસોઈ ખાવાનું છોડી દેવું જોઈએ. સાંજના ભાખરી કે ચોપડાં ખાવાનું રાખો તો સ્ત્રીઓને કુરસદ મળે ને એ પણ સાંજના ફરવા નીકળી શકે. ઇંગ્રેજ સ્ત્રીઓ તો ગોલ્ફ, ટેનિસ, શીકાર, બોટીંગ, ઘોડેસ્વારી વગેરે પુરુષોની માફક કરે છે. પહાડો ચઢવાની પણ પુરુષવર્ગ સાથે સ્ત્રીઓને કસરતો અપાય છે. અને ટૂંકામાં સ્ત્રીઓ વગર પુરુષો એકલા કંઈ પણ જગાએ જઈ શકતા નથી. એવી સ્થિતિ આપણે ત્યાં પણ થવી જોઈએ.

બાળકો, બાળકીઓને માટે મોન્ટેસોરી સ્કૂલો-બાળમંદિરો નીકળ્યાં છે. અખાડાઓમાં અને નિશ્ચાળ કોલેજોમાં છોકરીઓ બહુ મ્હોટી સંખ્યામાં ભણે છે. જેલોમાં પણ કેટલી બધી સ્ત્રીઓ આવી છે ?

તો જીવન વિકાસના બધા જ પ્રસંગોએ આપણે સ્ત્રીઓને આપણી સાથે ભેળવવી જોઈએ. કલબોમાં પણ એ આવશે ને મેળાવડાઓમાં અને મ્યુનિસિપાલિટીઓમાં એ હશે તો, પુરુષ વર્ગ વધારે વિનયી અને ડાહ્યો થશે એવો મ્હારો અનુભવ છે.

### (૩) સ્ત્રીઓને કસરત

હું કસરતને માટે તો બહુ આગ્રહી છું. એકેએક વ્યક્તિ ગમે તે ઉમ્મરમાં હોય પણ નિયમિતપણે પોતપોતાને અનુકૂળ કસરત કરે એવા મતનો છું. બાળકો, યુવક યુવતિ, ગૃહસ્થ અને ગૃહિણી, વૃદ્ધો અને વૃદ્ધાઓ બધાં કસરતને એક ધર્મ માને તો દેશમાંથી દરદો ઓછાં થશે. આયુષ્ય પ્રમાણમાં લંબાશે. સુવાવડો કુદરતી બનશે; નિરાશા દેશમાંથી જતી રહેશે અને મરણ પ્રમાણ પણ ઓછું થઈ જશે.

### (૪) ભાગોળો સુધારો

આ માટે ભાગોળો લીલી ઘાસવાળી અને મનોહર બનાવવી પડશે. ગામડાંની ધૂળ કઢાડી ત્યાં પાકી સડકો કરવી પડશે. તળાવ કિનારા ને નદી કિનારા સ્વચ્છ અને શોભાયમાન કરવા પડશે. ત્યાં ઝાડે ઝાડે હીચકા બાંધી, બેઠકો કરીને બાળકોને માટે ક્રિડાંગણો કરવાં પડશે. અને ત્યાં હોડીઓને હલેસાં મારવાનું, તરવાનું ને હરવા ફરવાનું નિર્વિધને બની શકે એવી ગોઠવણો કરવી પડશે.

### (૫) સમગ્ર પ્રજા નવજીવન પામે

યાત્રાનાં ધામો ને જોવા લાયક સ્થળો સુધારવાં પડશે. પ્રવાસમંડળીઓને સવડો કરી આપવી પડશે. સમગ્ર પ્રજા નવજીવન પામે ને સાહસિક ને ઉદ્ધાસભરી બને એને માટે ત્હમે છૂટો કે તરત ગોઠવણો કરવા માંડજો.

મહારા મિત્ર, ધર્માનંદ કૌસાંબી, અમેરિકાની કૉલેજોની વાત કરતા હતા. એ કહે, ત્યાં દરરોજ એકે એક સ્કૂલ અને કૉલેજ દીઠ સાંજે ૨૦૦૦ છોકરીઓ એક સામટી રમતગમતનાં મેદાનોમાં રમવા માટે એકઠી થઈ જાય છે. એવું દબ્બ, એ કહે કે આપણા દેશમાં જોવાની મહેને બહુ હોંશ છે.

### (૬) મેઢાનોમાં ફરે, નૌકાવિહાર કરે

કલકત્તામાં માઇલો ને માઇલો સુધી ગંગા કિનારે વિસ્તાર-વાળું મેઢાન છે. ત્યાં પુટખોલની રમતો રમાય છે, દેશી રમતો રમાય છે અને ઇંગ્રેજ વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ ધરાધરી લાકડાની મોગરી ને લાકડાના ખોલની કંઈક હળવી રમતો રમતી હોય છે ! ત્યાં જીલ્લે જીલ્લે લીલા ચોક અને બગીચા હોય છે. માઇલો સુધીના શાન્ત માર્ગોએ હળરો સ્ત્રી-પુરુષો ત્યાં ફરવા જાય છે.

નૈનિતાલમાં સુંદર સરોવર છે. ત્યાં નૌકાવિહારની અને ખીજી હોડીઓને હલેસાં મારવાની, અનેક જાતની રમતો ઇંગ્રેજ સ્ત્રી-પુરુષો એવી આકર્ષક રીતે રમે છે કે જોનાર પણ હળરોની સંખ્યામાં ત્યાં એકઠાં થઈને ખુલ્લી હવાના અને રમતો જોવાથી પણ મજા નિર્દોષ આનંદનો લાભ લે છે.

પહાડોનાં ગિરિનગરોમાં દરેક વર્ષ પર સ્ત્રીઓ ઝનાના પાળતી ત્યાં પણ હવેની નવચૌવાનાઓ ઝનાના તોડીને તળાવની આસપાસ દરરોજ ફરવા નીકળે છે અને આનંદ કરે છે.

### [૭] નવાં યુગલો

બહુ વર્ષ પર મહેં ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરી હતી કે, ‘હે ભગવાન ! આ મુંબઈના પાલવા બંદર પર અને એપાટી પર અને ઝુલતા બાગ પર ખોટી શરમ છોડીને, વરવહુઓ જેમ નિડરતાથી ફરવા નીકળે છે, એવું તું અમારા અમદાવાદમાં કર.’ એણે મ્હારી પ્રાર્થના સાંભળી છે અને નવાં યુગલોને અમદાવાદના બાગોમાં, કાંકરીએ ને પુલો પર ફરવા જતાં જોઈને હું ખૂબ રાજી થાઉં છું અને મનમાં એમને આશીર્વાદ આપું છું.

### [૮] જીવનદષ્ટિ

જીવનદષ્ટિ જ આપણી બદલાઈ જવી જોઈએ. સંસારમાં સુખો વધે એવા પ્રયત્નો આપણે કરવા જોઈએ. રો’કકગ કરતી પ્રજા તરફ કાંઈને દયા આવે પણ એને માટે માન યુદ્ધિ તો

ત્યારેજ જ થાય કે જ્યારે એ સંસારને ધન્ય કરતી હોય. પુરુષાર્થથી ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ મેળવવા એણે જુદી જુદી સંસ્થાઓ દ્વારા પ્રયત્ન કર્યા હોય અને માત્ર પોતાના જ સુખ-સગવડને માટે નહિ પણ આખી પ્રજાના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ સાધવા, ગામે ગામ અને શહેરે શહેર આરોગ્યમંડળો અને સાહિત્યસભાઓ, કલામંડળો અને સેવાસનિતિઓ કાઢીને નિષ્કામ ભાવે જનતાની સાચી સેવાના માર્ગ નક્કી કર્યા હોય.

### [૬] લીડરીના રોગ

અત્યારે તો હજી કળજુગ વ્યાપેલો છે. બધે ‘લીડરી’ના—એટલે આગેવાન થવાના—રોગ ચાલે છે. ગામેગામ ચૌદશિયા—એટલે જેમણે કાળીચૌદશે જાણે મેલી વિદ્યા સાધીને લોકાનું ખરાબ કરવામાં સુખ માન્યું હોય એવા—આગેવાનો પડ્યા છે. પડી રહેલા બેઠા થાય ત્યારે ત્રેતાયુગ, બેઠા હોય તે ઊભા થાય ને ચાલવા માંડે ત્યારે સત્યયુગ આવ્યો કહેવાય. ત્હમે બધા સૂતા દેશને ઉઠાડે અને પછી હીંડતો કરે અને પ્રગતિને માર્ગે નિઃસ્વાર્થ ભાવે એને દોડાવો. સત્યયુગ લાવવો ત્હમારા હાથમાં છે. ચૌદશિયાઓને નિષ્ક્રિય કરી નાખો.

### [૧૦] અમદાવાદની સોસાયટીઓ

સહકાર અને સંપત્તી જુઓ; અમે અમદાવાદમાં ૬૦ તો સોસાયટીઓ કરી છે. અને ગરીબ લોકો અમે, ભાડવાતો હતાં તે બંગલાવાસી થઈ ગયાં છીએ! મ્હારો ભાઈ પ્રીતમરાય એનો જનક છે એ જણાવતાં મ્હને અભિમાન થાય છે! પ્રીતમનગર નામ અમારી સોસાયટીને સરદાર વલ્લભાઈએ આપ્યું છે.

હવા અજવાળાં વગરનાં આનારોગ્ય ધરોમાં અમે રહેતા હતા. હું મહિને ૭૦ રૂપિયા ભાડું ૧૯૨૭ સુધી આપતો હતો. એક થોરીઓ સરખો જોતો નહિ; તો ઝડ તો ક્યાંથીજ હોય? કુંડમાં અમારામાંના કાંઈ, ખારમાશી જેવો એકાદ છોડ રોપતા તેને મહિને પંદર દિવસે એકાદ ફૂલ આવે તે જોઈને રંક આનંદ

મેળવતા. પક્ષીઓમાં કાબરો, કાગડા જેતા અને દિવસ અને રાત કાલાહલ, ધાંધલ અને કર્કશ અવાજો જ સાંભળવાના અમારા નશીબમાં હતા.

### [૧૧] પ્રીતમરાયના પ્રતાપ

તેને બદલે આજે મહારા ભાઈને પ્રતાપે ત્રણ તો મહારે નાના નાના બંગલા છે. ૮૦ ઝાડ છે. યુકેલિપ્ટસ, આંબા, ચીકુ, લીંબુ, આશોપાલવ, બચ્ચા, રંજનીગંધા, પારિગ્ગતક, ગુલાબ, મોગરો અને બકુલ છે. ઉનાળો આવતાંજ લીમડાની શીતળ છાયા અને ધોળાં સુગંધીદાર ફૂલો આનંદ આપે છે. લાલ ગુલમહોરના ગુચ્છે ગુચ્છા આંખને ઠારે છે અને મોગરા મહેકે છે.

### [૧૨] મહારે ત્યાં બુલબુલો બોલે છે

મહારે ત્યાં વાણું વાતામાં તો બુલબુલો બોલે છે અને કાયલ અને દેવચકલીઓના મિષ્ટ સ્વરોથી અમારા કાનમાં અમૃત રેડાઈ રહે છે ! માર આવવા માંડ્યા છે. કામિનિયાનાં સુગંધીદાર ફૂલોના ગુચ્છે ગુચ્છાથી હું ખડે ખડે ફૂલદાનીઓ ભરી દઉં છું અને દવાખાનાને પણ ઢગલાબંધ પાન અને ફૂલોથી દરરોજ હું તાજ ને તાજ શણગારથી સજ્જવું છું !

બુઓ મહારી ઉંમર ૬૨ વર્ષની થઈ છે, પણ મહારામાં આજે જુવાન જેટલી શક્તિ છે ! ખુલ્લી હવા, તડકો, શાન્તિ અને સૃષ્ટિસૌન્દર્યના પણ લાલ આ શરીરને મળ્યા છે એવા, લ્હમને ગ્રામજનોને અને નગરજનોને નહિ મળવાનું કંઈ કારણ નથી.

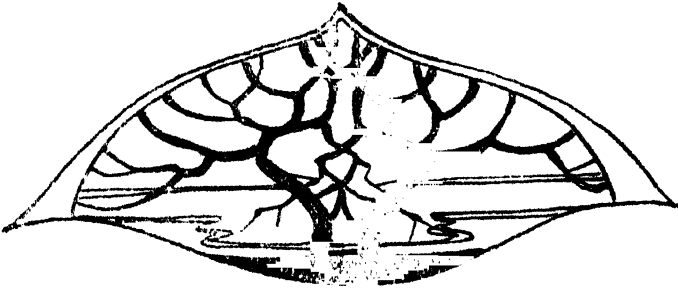
### [૧૩] સંપના કાયદા

કોઈ રાગની કૃપા કે ધનવાનની મહેરબાનીથી અમારી સોસાયટીઓ નથી થઈ. સહકાર અને સંપનાં જ આ રૂડાં ફળ મળ્યાં છે. શરૂમાં મહારા ભાઈએ, શુદ્ધ સેવાભાવથી આ જીવનકાર્ય ગોઠવ્યું અને પછી તો એણે આવી બીજી સોસાયટીઓ માટે પ્રેરણા આપ્યા જ કરી. અમદાવાદની ૬૦ સોસાયટીઓ, એને

હીધે થઈ છે. એટલું જ નહિ પણ, નડિયાદ, વડોદરા, કપડવંજ ગાધરા, દાહોદ વગેરે સ્થળે પણ જે સોસાયટીઓ થઈ છે તે એની પ્રેરણા અને સલાહથી થઈ છે. એવી કુલ ૯૦ સોસાયટીઓનો એ જનક છે.

### [૧૪] ગાર્ડન સીટીઝ

હિન્દુસ્તાન અને હિન્દુસ્તાનની બહારના પણ બહુ નગર-સુધારકો, એનું કાર્ય જેવા અને સલાહ લેવા આવે છે, અને આજે તો એક સામાન્ય શિક્ષક, મોટો માણસ થઈ પડ્યો છે. ગીતાનો નિષ્કામ કર્મ એણે જીવનમાં ઉતાર્યો અને આ પંદર-વીશ વર્ષમાં તો, સુંદર નગરોને ‘ગાર્ડન સીટીઝ’ ઉપવનોનાં શહેરોનો એ સ્થાપક બની ગયો છે. આ યુગનો એ તો નોનોસરખો વિશ્વકર્મા છે. આમ ત્હમે પણ નવાં નવાં સર્જનો કરીને આપણા દેશને મહાન બનાવો એવી હું આશા રાખું છું.



## પ્રકરણ ૧૦

### (૧) વ્યસનો

**દંડિ** રાજ્યની શરૂઆતમાં આખા દેશમાં અરીણું વ્યસન હતું. અરીણું અને કસુંબાપાણીએ આપણી ખૂબ ખરાબી કરી હતી. પછી દારૂ પેટે અને હજી તે ચાલે છે. કાંગ્રેસ સરકારે દારૂબંધીના કાયદાથી અમદાવાદના મજૂરવર્ગને તો બહુ સુખી કર્યો તેનો હું સાક્ષી છું. મજૂરો દેવામાંથી છૂટ્યા. ઘેર તાંબા પિત્તળનાં વાસણ થયાં અને સાંજના સુખે ઘેર બેસે છે. નહિ તો ગટરમાં પડ્યા હોય. દારૂથી લીવર બગડે છે, બુદ્ધિ બગડે છે, પાત્રનશક્તિ ખરાબ થાય છે અને હૃદયને ધક્કો લાગે છે. અમે દારૂની દુકાનો પર ચોકી પહેરા કરેલા છે અને દારૂડિયાની કેવી દુર્દશા થાય છે તે પ્રત્યક્ષ જોઈ છે.

### (૨) દારૂ

માનવીની મ્હોટામાં મ્હોટી બક્ષિસ મનોબળ છે. અને દારૂ પીનારાનું મનોબળ એટલું બધું નબળું પડી જાય છે કે લાખ રૂપિયાનો માણસ દારૂથી પામર બની જાય છે. સ્ત્રીઓને મારે, કંકાસ કરે, વંચન ના પાળી શકે, વિશ્વાસ યુમાવે-ઇત્યાદિ.

### (૩) બીડી

બીડીનું વ્યસન ખર્ચાળ અને નુકશાનકારક છે. એનાથી નીકાટીન નામના ઝેરની ધીમી અસર જ્ઞાનતાંતુને અને હૃદયને થાય છે અને મ્હને શક છે કે બહુ બીડી પીનારને કેન્સર પણ થતો હશે. હોઠ કાળા થઈ જાય છે. મોંમાં તંબાકુ ગંધાય છે અને એની ગુલામીમાંજ પડી જવાય છે. પૈસા સંબંધી નુકશાન પણ બીડીનું જેવું તેવું નથી. માટે તમે બધા એનાથી દૂર રહેજો. ચલમ, હુકો, સિગાર, ચીરટ એ બધાં એકબીજાનાં પિત્રાઈ છે. એકેયનો સંગ કરવા જેવો નથી.

### (૪) પાન સોપારી

પાન સોપારી પણ વ્યસનરૂપે આપણને નિરાધાર કરી નાંખે એટલે દરજ્જે તો ન જ ખાવાં. એટલે મ્હાસે કહેવાનો અર્થ એ છે કે, કોઈપણ જાતના વ્યસનમાં ત્હમે ફસાશો નહિ. મ્હા, બીડી, તંબાકુ, પાન, સોપારી, ભાંગ, ગાંજો, અરીણ કે દારૂ એમાંના કોઈપણ વ્યસનમાં ત્હમારે કદી ફસાવું નહિ અને બીજાને એમાંથી ઝાડાવવા પ્રયત્ન કરવા. વ્યસન માત્ર સંયમનો શત્રુ છે.

### (૫) ખોરાક

હવે ખોરાક વિષે વિગતવાર વિચાર કરવો જોઈએ. આપણા દેશમાં ગરીબાઈના કારણથી લોકોને પેટપૂરતું ખાવાનું મળતું નથી. સ્વરાજ્ય મેળવવાનું મુખ્ય કારણ તો ગરીબાઈ દૂર કરવી, અને લાખખો માણસોને પેટ ભરીને પ્રથમ તો ખાવાનું અપાવવું તે છે.

અમદાવાદની નિશાળોનાં છોકરાંની તપાસમાં એમ માલુમ પડ્યું છે કે ઘણાં છોકરાં ઉમ્મરના પ્રમાણમાં વધતાં નથી. વજન તો લગભગ બધાનું એાછું જ છે, અને જાંઘાઈ અને લંબાઈ પ્હોળાઈ પણ પ્રમાણસર તો બહુજ થોડાંની હોય છે. કાઠના દાંત સડેલા કે ગંદા હોય છે, કાઠને ઝોરીઆ થયેલા હોય છે, કાઠની આંખો ખરાબ હોય છે અને કેટલાંક છોકરાંને ‘રીકેટસ’



-હાડકાંના ક્ષય માલૂમ પડ્યા છે. રીક્ટસ તો અમદાવાદનાં બાળકોમાં બહુ મોટા પ્રમાણમાં રહે છે.

અને આમ છતાં આમાંનાં ધણાં વિદ્યાર્થીઓને વિવેકસર, સગવડ છતાં સારા ખોરાક અપાતા નથી. નિશાળો આગળ જે ખાવાનું વેચાય છે તે મોટે ભાગે પૌષ્ટિક નહિ પણ મસાલેદાર હોય છે અને ધણા વિદ્યાર્થીઓ હોટેલોમાં જઈને પતરવેલિયાં અને ભજિયાં જેવી ચીજો ખાય છે. તે એમને કાયદા કરતાં નુકશાન વધારે કરતી માલૂમ પડી છે.

શહેર સફાઈના કામમાં મહેં એક જગ્યાએ પાટ નીચે કાથળા પડેલા જોયા હતા. એ કાથળા પર અસંખ્ય માખીઓ અને મોકોડા હતા. ઘર બંધ હતું તેથી મહેં જ એ કાથળા છોડાવીને જોયા તો અંદર સડી ગયેલું ગંધાતું ખજૂર જોવામાં આવ્યું. તરતજ મહેં એ બધા કાથળા કચરાપેટીમાં નાંખાવી દીધા.

### (૬) આહારશુદ્ધિ

પાછળથી તપાસમાં માલૂમ પડ્યું કે એ કાથળા એક ભંચો માધવપુરાના કરિયાણાના બજારમાંથી બજાએ આને લાવતો હતો અને એમાંથી રોજ તપેલી તપેલી ખજૂર કહાડીને ઘોતો હતો. એની પછી ચટણી બનાવતો. ઉપર સોનેરી અને રૂપેરી વરખ ચોંટાડતો અને ખુમચાઓમાં મૂકીને 'દ્રાક્ષની ચટણી' ને નામે વેચતો હતો.

હોટેલોની તપાસમાં અમે વપરાયેલી ચાના કાથળાઓ ને કાથળાઓ, ફરી ચલા કરવા માટે વપરાતા પકડ્યા છે.

### (૭) દૂધ

દૂધ તો કાંઈ ઠેકાણે ચોખ્ખું મળતુંજ નથી અને દૂધ, દહીં, મધ, સાકર અને ઘી એ તો આપણાં પંચામૃત ગણાતાં, તે પાંચે અમૃત સરકાર માખાપને પ્રતાપે હાલમાં સેજભેજ કરીને બગાડી મૂકવામાં આવે છે.

દૂધના સંચા ગામે ગામે પ્રસરી છે અને માત્ર વનસ્પતિના આહાર પર જીવનારી આપણી સમગ્ર પ્રજાને ચોખ્ખું દૂધ અને ઘી દેવને ફુલ્લિ થતાં જાય છે.

### (૮) ઘી

ખનાવડી વેજીટેબલ ઘી બધેજ ચોખ્ખા ઘીમાં મ્હોટા પ્રમાણમાં ભેળવવામાં આવે છે અને માખણ સુદ્ધાં વેજીટેબલ તેલનાં બની રહ્યાં છે.

ચોખ્ખા તેલના તેલને બદલે મગફળીનું તેલજ બધે વપરાય છે અને સંચાઓથી દળાતા થઈ અને છડાતા ચોખાને લીધે, થઈ અને ચોખાના પૌષ્ટિક પદાર્થો અને આરોગ્યવર્ધક તત્વો આપણને મળતાં નથી.

બાળકોને ધાવણને અભાવે ગ્લેકસો, કાઉ, જેટ ને મેલીન્સપ્રુડ અને એલનબરી, મીલ્ક કુંડ ઇત્યાદિ દાકતરો અપાવે તેનાં ખર્ચાને મધ્યમ વર્ગ પહોંચી શકતો નથી અને બાળકો તેથી નિર્બળ રહે છે.

### (૯) પૌષ્ટિક ખોરાક

લોકસેવકોએ આ ખોરાકનો પણ આખો પ્રશ્ન રાષ્ટ્રીય દૃષ્ટિએ વિચારવાનો છે અને ભગિરથ પ્રયત્ને એનો ઉકેલ કરવાનો છે.

### (૧૦) શાક અને ફળ

ગામડાંના લોકો શાક ખાતાં નથી અને ફળ પણ પ્રમાણમાં ઓછાં ખાય છે. શાકભાજી પોતપોતાની જરૂર પ્રમાણે દરેક દરેક ગામમાં ઉગાડવાં જોઈએ અને જે જે ફળો કાચાં ખાઈ શકાય એવાં છે તે પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં લોકોએ ખાવાં જોઈએ. ઋતુ ઋતુનાં ફળ ખાવાથી શરીરને બહુ જ ફાયદો થાય છે.

### (૧૧) વિટામિન્સ

મગ, મક, ચણા અને ચોળાને પલાળી, પોટલીમાં બાંધીને ઉગાડવાં જોઈએ અને એ કાચાં ખાવાં જોઈએ. સોયાબિન્સ

ઉગાડીને એનો લાભ આપણે લેવો જોઈએ. એ વાલ જેવું જાપાની કઠોળ બહુ પૌષ્ટિક છે. વિટેમિન્સની શોધ પછી, લીંબુ, કેરી, કેળાં, વટાણા, ઉગાડેલાં ધાન, કઠોળ, છાશ, દૂધ, ઘી વગેરેનું મહત્ત્વ બહુ સમજાયું છે અને હવે આહારમિમાંસાના નિષ્ણાતો તરફથી એનાં બહુ સારાં કોષ્ટકો તૈયાર થયાં છે.

તે જોઈને ત્હમારે પોતપોતાના ખોરાક એવી રીતે લેવા બદોબસ્ત કરવો જોઈએ કે, શરીરની તન્દુરસ્તી, વૃદ્ધિ અને મજબૂતીને માટે જે જે તરતે આવશ્યક છે તે બધાં ત્હમને મળી રહે.

આપણાં દાળ, લાત, રોટલી ને શાક; લાખરી, રોટલા, દૂધ, ઘી, દહીં વગેરે લેવાની જે રીત છે તે બરાબર છે. એનાથી મેંદો નાઇટ્રોજન મીથ્ર પદાર્થ, ચરબી અને આંડ (સ્ટાર્ચ, પ્રોટિન્સ, ફેટ અને શુગર) પ્રમાણસર મળી રહે છે. પણ એ ઉપરાંત જે જે વસ્તુઓ અને શાકો વગેરે આપણે સામાન્ય ગૃહસ્થના ઘરમાં બનાવીએ છીએ તેમાંથી કેટલાંક લાડકવાયાં છોકરાંને ‘આ લાવ્યું ને આ ના લાવ્યું’ એવી એવી કૂટેવો પડે છે, એ ત્હમારે ના પડવા દેવી. કોઈને કારેલાંનું શાક ન લાવે, કોઈને દૂધની તર ના લાવે; કોઈને દૂધ કે ઘી ન લાવે, કોઈને કઠી ન લાવે, કોઈને કેરી ન લાવે એવાં અભાગિયાં છોકરાં મ્હેં તાલેવંત લોકોના ઘરમાં બહુ જોયાં છે. ત્હમારે એવાં ન થવું. ‘ઉંટ છોડે આકરો ને બકરી છોડે કાંકરો’ એ આદર્શ ત્હમારે રાખવો જોઈએ.

રખારી લોકોનાં ઘણાં છોકરાંને દૂધ નથી લાવતાં ! અને આપણાંમાંનાં ઘણાંને સૂકો મેવો કે ફળફળાદિ ખાવાં જોઈએ તેટલાં ખાઈ શકે એવી સ્થિતિમાં હોવા છતાં બેદરકારીથી ખાતાં નથી.

### (૧૨) આદર્શ ખોરાક

આદર્શ ખોરાક નીચે પ્રમાણે હોવો જોઈએ અને ઓછામાં ઓછે ખર્ચે તેને ફરતા ફરતી ગોઠવી શકાય:—

સવારે દૂધ અને રોટલી (ચ્હા નહિ જ), દૂધ ના મળે તો પાતળી ઘઉંની રાખડી (થોડું ઘીને ગોળ નાખીને), અપોરે દાળ, ભાત, રોટલી ને શાક; કચુંબરમાં ફુંગળી, ગાજર, કાકડી, મૂળા, મોઝરી વગેરેમાંથી ગમે તે એક બે; સાંજે ઋતુ ઋતુનાં ફળો; શીંગોડાં, કેરી, કેળાં, જમફળ, દાડમ, શેરડી, (બે ત્રણ વાગે); મગફળી, નારંગી, સફરજન, સંતરાં, મોસંખી, આરિયાં. ટેટી, તડખૂચ, બોર, જાંબૂ, આમળાં, ચીકુ, કાંઠ, સીતાફળ, લીંબુ, મકાઈડોડા, ઇત્યાદિમાં ગમે તે, સારી પેઠે ચાવીને ખાવાં. લીંબુનું શરબત કરવું. ફળો નડે છે એ આખીયે માન્યતા ભૂલ-ભરેલી છે. મગ, મઠ વારંવાર ઉગાડવા ને ફણુગા ફૂટેલાં ધાન કાચાં કે બારીને ખાવાં. રાત્રે ખીચડી કે ચોપડાં ને દૂધ કે શાક સાથે ખાવાં.

છાશ પુષ્કળ વાપરવી. આદુ, લીલી હળધર, લસણ, કાથમીર, ફુદીનો, એ તો કાચાં જ ખાવાં; પુડા, દોઢળાં, જલેખી, ખમણુ દોઢળાં, એ બધું જે જે આધણથી થાય છે તેમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો સારાં વધે છે તે પ્રસંગોપાત ખાવાં.

ઉગાડેલાં ધાન, કાચાં અને તળીને કે નરમ કે લોચો બનાવીને અઠવાડિયામાં એક-બે વાર ખાવાં.

મગફળી, ધાણીચણા, વટાણા ઇત્યાદિ (ચવાણાની રીતે) ધ્રમંગોપાત ખાવાં. આ ચાર વખત જે ખાવાનું કહ્યું છે તેમાંથી અપોરે કે સાંજે કે સહવારે થોડું થોડું ખાવું. શેરડીનો રસ, નાળિયેરનાં પાણી, શીંગોડાં, કમળકાકડી, કેળાં વગેરેનાં બિયાં, ચીલગોઝા, એ બધું ખાવામાં સરસ છે. ગોળ, ખાંડ કરતાં ગુણમાં ચ્હડિયાતો છે માટે ન્યાં ન્યાં ખાંડ વપરાય છે ત્યાં ત્યાં ગોળજ વાપરવાની રીત રાખવી.

### (૧૩) મધ

મધની પેદાશ, માખીઓ પાળીને એમની પાસે ધાયું મધ કરાવીને, ખેતરોમાં તથા વાડીઓમાં કરાવી શકાય છે. એ ઉદ્યોગ તે મ્હોટા પાયા પર ખીલી શકે એવો છે. ને મધ જો સોંધું

અને વધારે પ્રમાણમાં મળે તો, શરીરને એનાથી બહુ ફાયદો મળે એવું છે. દાકતરો ‘ગ્લુકોઝ’ વપરાવે છે તેના કરતાં મધ કંઈ કમ નથી.

### (૧૪) પોંક વગેરે

નર, બાજરી ને ઘઉંનો પોંક; ઉંધિયું, બાફેલા છોડાંવાળા શકરીઆં કે બટાકા; સુરણ, રતાણ, અરવી એ બધું પ્રસંગોપાત ખાવા લાયક છે. પણ તેલમાં તળીને જે ચીજો આપણે ખાઈએ છીએ તે બાજીને ખવાય ત્યાંસુધી વધારે સારી છે. પચવામાં ને એના કુદરતી સ્વાદમાં એ શાસ્ત્રકારોએ વધારે સારી ગણી છે. તજેલી ચીજો પચવામાં અધરી છે. પાપડ, મઠિયાં સરસ છે.

આરોગ્યવર્ધક (વિટેમિન્સ) પદાર્થો, એ. બી. સી. ડી. ઇ. વગેરે શોધાયા છે. કેરી અને કેળાંમાં પહેલા ચારે વિટેમિન્સ છે અને લીંચમાં ‘સી’ વિટામિન વધારે છે. હાથ ખંડાયેલા ચોખ્ખામાં ‘બી’ મુખ્ય છે. ઉગાડેલા ધાનમાં ‘ડી’ મુખ્ય છે અને ઘીમાં ‘એ’ અને ‘ડી’ છે. દૂધ, દહીં અને માખણમાં ચારે છે. છાશ વધારે ખાવાથી આંખ સારી રહે છે. અને ફળોમાં તથા લીલા શાકમાં જીદાં જીદાં વિટામિન્સ પ્રમાણસર હોય છે. રંધાઈ જવાથી ઘણાં વિટેમિન્સ જતાં રહે છે માટે લીલાં શાકલાજી અને ફળો કાચાંજ ખાવાં. આંખળાંમાં વિટામિન્સ સી સૌથી વધારે છે. ૧ આંખળુ, ચાર નારંગી કરતાં વધારે ‘સી’ વિટામિન આપે છે.

### (૧૫) બાળઉછેર

ઉછરતાં બાળકોનું વજન લેતાં રહેવું અને હાડકાંની મજબૂતી સ્નાયુઓ, ચરબી વગેરેનું પ્રમાણ બરાબર વધે છે કે નહિ તે તપાસતા રહેવું. ન્યૂનતાઓ જે જે રહેવાથી ઉછેરમાં કંઈ વાંધા જણાય કે શરીરની જાતી જેવો કોઈ ભાગ નબળો લાગે તો, તરતજ તેનો ઇલાજ કોઈ ડાક્ટરને પૂછીને કરવો.

નબળી જાતીવાળાને કોડલીવર ઓઈલ આપવું અને ફિક્કાશ-બાળાને લોહું આપવું. કોઈને વધારે દૂધની, કોઈને ઘીની અને

બાણાં બાળકોને ચૂનાની જરૂર હોય છે. આમ માંદા પડ્યા પહેલાંજ આપણે બાળકોની અને આપણી પોતાની સંભાળ લઈએ તો ભયંકર મંદવાડમાંથી બચી જઈએ. દિકાશ માટે ફેરીએટ એમોનિયા સાઈટ્રસ લાલ લોઢાની પતરીની દવા બહુ સરસ છે.

### [૧૬] રોગો દૂર કરી શકાય

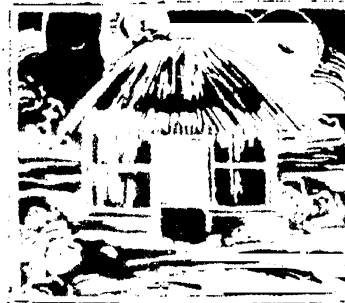
મોટા મોટા ચેપી રોગો પુરુષ પ્રયત્નથી દૂર થઈ ગયા છે. એકલા અમદાવાદે જ મેનિનગ્રાઈડ, કાલેરા અને ઇન્ફ્યુએન્ઝા તો અમારી મ્યુનિસિપલ કારકિર્દી દરમિયાન દૂર કર્યા હતા અને ખોરસદમાંથી સરદાર પટેલના પ્રયત્નથી પ્લેગ જડમૂળથી ગયો હતો.

### [૧૭] રક્તપિત્તિયા

એજ પ્રમાણે મેલેરિયા, ક્ષય, ચાંદી, પરમાના રોગો વગેરે દૂર કરી શકાય. રક્તપિત્તના ભયંકર રોગથી હિંદુસ્તાનમાં દશ લાખ માણસો પીડાય છે. અને રક્તપિત્તિયાને આશ્રમોમાં રાખીને સારવાર કરવાની કે બીજાને ચેપ ફેલાવતાં અટકાવવાની ગોઠવણ દેશમાં છે ખરી, પણ બહુ અપૂર્ણ છે.

### [૧૮] ભીખારોએ

ભીખારીનો કાયદો કર્યા વગર અને અનાથગૃહો અને ઉદ્યોગગૃહો કાઢીને બેકારોને માટે કામધંધા કાઢ્યા વગર રક્તપિત્ત જેવા રોગને દૂર કરાશે નહિ, અને બીજું દળદર ફીટશે નહિ.



## પ્રકરણ ૧૧

### (૧) મિલોની ધૂણી

**અ**મદાવાદમાં મિલોની ધૂણીનું દુઃખ અસહ્ય છે. મિલો અને કારખાનાનાં નાનાં મોટાં થઈને લગભગ ૧૧૦ ભુંગળાં છે અને એ ઉપરાંત આગગાડીઓનાં અગણિત, એન્જિનો-માંથી દિવસરાત ધૂણી નીકળ્યા કરે છે. મિલો પણ રાતપાળીઓ કરે છે તેથી મધ્યરાત્રિ પછી જે આકાશ સ્વચ્છ રહેતું તે પણ હવે રહેતું નથી.

આનું પરિણામ એ આવે છે કે, શિયાળા જેવી ઋતુમાં જ્યારે પવન બિલકુલ બંધ હોય છે તે વખતે અમદાવાદ અને પરાના ૬ લાખ માણસોનાં ગળામાં, નાકમાં ને આંખોમાં આ ધૂણીનાં રજકણુ ભરાય છે અને ગળાંના, નાકના ને છાતીના રોગો શિયાળાની આખી ઋતુમાં વધી જાય છે. દમ, ક્ષય, વરાધ, ત્રિદોષ, ઉધરસ ઇત્યાદિ રોગો આ ધૂણીને લીધે વ્યાપી જાય છે એટલુંજ નહિ પણ, બાળકોને, બાળસૂર્યનાં કિરણોમાંથી ‘અલ્ટ્રા-વાયોલેટ રેઝ’ જે શુદ્ધ વાતાવરણમાંથી મળ્યા કરે છે તેનું ધૂણીનાં રજકણુ વક્રિભવન કરી નાખે છે અને તેથી દર ત્રણ બાળકે એક બાળક, હાડકાં ને માંસના ક્ષય(રીકેટસ)થી પીડાયા કરે છે !

બાળકોને નિર્મળ સૂર્યપ્રકાશ જ મળતો નથી અને તેથી હાડકાંના અંધારણમાં ચૂનાનું પ્રમાણ અધૂરું રહે છે.

અમદાવાદ, મુંબઈ અને કલકત્તામાં સ્મોક ન્યુસન્સ કમિટિ એટલે ધૂણીનો ત્રાસ દૂર કરવાની સમિતિઓ છે. અમદાવાદની સમિતિનો બહુ વર્ષોથી હું સભ્ય છું. હું દાખલ થયો ત્યારે બોમ્બર ઇન્સ્પેક્ટર, એવો રીપોર્ટ કરતા હતા કે ધૂણી દિન-પ્રતિદિન ઓછી થતી જાય છે. મેં એવા પ્રમાણભૂત ગણાતા વિદ્વાનના રીપોર્ટમાં શંકા દર્શાવી અને શાસ્ત્રીય તપાસ કરવા માંગણી કરી. એનું સાહિત્ય વાંચ્યું. ખાસ પુસ્તક મંગાવ્યાં. અભ્યાસને અંતે માલૂમ પડ્યું કે ધૂણી ૬ પ્રકારની હોય છે: (૧) ચીમનીમાંથી બિલકુલ નહિ જેવી નીકળે તે, (૨) રૂપેરી ધૂણી, (૩) રૂપેરી કાળી, (૪) કાથીઆ રંગની, (૫) કાળી અને (૬) ઘટ કાળી.

પહેલી ત્રણ નિર્દોષ ગણાય છે અને બીજી ત્રણ નુકશાનકારક ગણાય છે. ચીમનીઓ પાંચ મિનિટ જેવા કરવાની ને ૨ કે ૩ મિનિટથી નુકશાનકારક ધૂણી વધારે વાર નીકળે તો તરત એ ચીમની જેની હોય તે શેઠે ગુનો કર્યો ગણાય છે. આને લગતા બરાબર ધૂણીના રંગના નકશા પણ હોય છે તેને મેળવી મેળવીને આ ધૂણી જેવાની હોય છે. પણ ઘટ કાળી જ ધૂણી આપણે જોઈએ અને બીજી બધી નિર્દોષ ગણીએ તો પણ અમદાવાદની મિલો હજારો મણ કાળી ધૂણી દરરોજ છોડે છે એ મેં, એ કમિટિમાં સિદ્ધ કરી આપ્યું છે.

## (૨) અમદાવાદની ધૂણીનું પૃથક્કરણ

મહારાજ આગ્રહથી એ કમિટિએ પ્રો. નાયકને સરકારને ખર્ચે અમદાવાદમાં બોલાવરાવ્યા. સાથે રહીને કેટલા પ્રમાણમાં ધૂણીયી અમદાવાદનું વાતાવરણ ઝેરી બની રહે છે તે સિદ્ધ કરાવ્યું. કમિટિ વર્ષમાં એક વખત મળતી હતી તેને બે વખત મેળવી અને મહિને મહિને તમામ મિલોની ધૂણીનું કલાક કલાક નિરીક્ષણ કમિટિના



પ્રમુખ કલેક્ટર, સરકારી એન્જિનિયર, મિલોના પ્રતિનિધિ અને ફેક્ટરી ઇન્સ્પેક્ટર તથા હું કરવા લાગ્યા. એને પરિણામે સેંકડો રૂપિયાના દંડ મિલમાલિકાના થયા. પ્રશ્ન આગળ આવ્યો. વર્તમાનપત્રો તથા મ્યુનિસિપાલિટીમાં એની ખૂબ ચર્ચાઓ કરી અને આખરે ઘણી મિલોનાં બોયલરોની વ્યવસ્થા સુધરી. ફેક્ટલાં એન્જિનો ઓવરલોડ થતાં હતાં એટલે જેમણે તેના કરતાં વધારે કાલસા નાંખતા હતા તે ઓછા થયા અને પ્રમાણસર કાલસો બળે એવી યાંત્રિક રચનાઓ થઈ. ફેક્ટલાંક કારખાનાંની ચીમનીઓ ઊંચી થઈ, શહેરમાં પોચો કાલસો જેથી ખાનગી ભટ્ટીઓ ને ઘરમાં ઓછી ધૂણી નીકળે છે તે વપરાવા લાગ્યો અને નવી મિલો જે થઈ તેનાં બોયલર સાત્રી જાતનાં થયાં અને કાલસો પ્રમાણસર નાંખાવા લાગ્યો. આમ છતાં ધૂણીનો ત્રાસ હજી ઘણો છે અને સ્વરાજ્ય મળ્યા પછી બધાં કારખાનાં વીજળીથી જ ચાલે એવો કાયદો કર્યા વગર અમારું વાતાવરણ સ્વચ્છ અને નિર્મળ થવાનું નથી. લડાઈને લીધે તો હલકો કાલસો ને લાકડાં પાછાં ખૂબ વપરાય છે અને ધૂણી દમબંધ નીકળ્યા કરે છે પણ લડાઈ બંધ થયા પછી એ ખાતે ખૂબ ધ્યાન આપવું પડશે.

### (૩) ધૂણીનું દુઃખ

મિલો અને કારખાનાંથી જે મજૂરોનાં જીવન પર અસર થઈ છે અને આખો મિલમજૂરો અને મૂડીવાદનો પ્રશ્ન ઊભો થયો છે એ દુઃખ તો છેજ. પણ એમાં ધૂણીનું દુઃખ વધ્યું છે એ વિષે હજી લોકોને પૂરેપૂરી માહિતી નથી. અને ઘણાં તો એને “ નિરૂપાયે ભોગવવું જ રહ્યું ” એમ માની બેઠાં છે એ વાત બરાબર નથી. દુનિયામાં કોઈ દુઃખ એવું નથી કે જેનો ઇલાજ ના થઈ શકે.

મિલોની નજદિકે અમદાવાદમાં ઘણી ઓરડીઓ બંધાઈ છે. ત્યાં વધારેમાં વધારે ધૂણી વર્ષ્યા કરે છે અને મજૂરોનાં છોકરાં બિચારાં હાડમાંસના ક્ષયવાળાં, નિર્માલ્ય અને ગળું અને આંખના રોગથી પીડાતાં અને નબળી છાતીવાળાં રહે છે !

પોષક તત્વો, ખોરાક અને કસરત તથા સમગ્ર પ્રગતી રહેણીકરણી પર યુનિસિપાલિટી અને રાજ્ય તરફથી ધ્યાન અપાય તો કેવું પરિણામ આવે તે અમેરિકાના દાખલાથી સિદ્ધ થયું છે.

#### (૪) અમેરિકાનું દૃષ્ટાંત

યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ એફ અમેરિકાએ ૧૯૩૦ થી ૧૯૪૦ ના દસકામાં ત્યાંના રહેવાસીઓનું આયુષ્ય સરેરાશ ચાર વર્ષ વધાર્યું. આજે દરેક અમેરિકન સરેરાશ ૬૪ વર્ષ જીવવાની તાકાત ધરાવે છે. જ્યારે હિંદુસ્તાની સરેરાશ ૩૦ વર્ષથી વધારે જીવી શકતો નથી. અને જાપાની ૪૮ અને ઇટાલિયન ૫૫ વર્ષ સરેરાશ જીવે છે. ન્યુઝિલેન્ડ અને ઓસ્ટ્રેલિયાવાસી તો ૬૪ વર્ષથીયે વધારે જીવી શકે છે!

ત્યાં વૈદક અને આરોગ્યશાસ્ત્રની પ્રગતિથી કેલેરા, ડીપ્થેરિયા, ક્ષય, ટાઇફોઇડ વગેરે રોગો અટકાવી શકાયા છે. સ્વચ્છતાના નિયમોના લાભ લેવાયાથી અને દૂધ તથા પાણી પૂરાં પાડવાની રીતો સુધારવાથી, પ્રજાજનોની તંદુરસ્તી સુધરતી ચાલી છે. અને આ બધા પુરુષ પ્રયત્નથી ૧૯૦૦ સુધીમાં અમેરિકાવાસીઓનું આયુષ્ય-પ્રમાણ સરેરાશ ૫૦ વર્ષ સુધી આવ્યું હતું તે આ ૪૦ વર્ષમાં ૧૪ વર્ષ સુધી લંબાવી શકાયું છે. ત્યાં આરોગ્ય ઉપર વધારે ધ્યાન આપવાથી અને જીંદગીનું ધોરણ ઊંચું લાવવાથી ઉપર મુજબ સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરી છે.

હવે ત્હમને હું પૂછું છું કે, આરોગ્ય અને વૈદકશાસ્ત્રની મદદ લઈને, ત્હમે પણ આ પ્રાગકીય તંદુરસ્તી સુધારવાનું અને આપણા સ્ત્રી-પુરુષોનું આયુષ્ય લંબાવવાનું કામ લઈ બેસશો કે નહિ? એકલા સ્વાર્થ અને વેપાર ધંધામાં જ ધ્યાન આપશો કે સાચી રચનાત્મક દેશસેવા કરશો ?

અમેરિકાવાળા તો આ લડાઈ ન ચાલી હોત તો, ૬૪ ને બદલે ૭૧ વર્ષનું સરેરાશ આયુષ્ય, આવતાં ૧૦ વર્ષમાં કરવા ધારતા હતા.

માત્ર કેન્સરનો રોગ મટાડી શકાય તો, માથાદીક ૧ વર્ષ સરેરાશ વધે; અને અર્ધ ઉમ્મરે થતા હૃદય અને રૂધિરાલિસરણના રોગો પર કાબૂ મેળવી શકાય તો (૭૯૩ પ્રેસર) લોહીનું દબાણ અને હૃદય નિયમિત રાખીને વળી એક વર્ષ સરેરાશ વધી જાય.

આ ઉપરાંત શરીરનું પોષણ અને વૃદ્ધિ, જે સુધરેલા આહાર-મિમાંસાના શાસ્ત્રને લીધે કાબૂમાં લઈ શકાય તેમ છે તેને લીધે પ્રજા સમસ્ત નિરોગી, રૂબરૂ અને દીર્ઘાયુષી કરી શકશે.

અમેરિકાએ ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને વસાણું, ઘી, ફળો અને દૂધ દહીં ઇત્યાદિ યોગ્ય રીતે આપવાના પ્રયોગો શાસ્ત્રીય રીતે કરીને, એમની સુવાવડો સલામત કરી, એટલુંજ નહિ પણ હજારો છોકરાં એમણે મરતાં બચાવ્યાં અને એમને લાલચદંક અને રૂબરૂ કર્યાં.

બાળજીભેર એ પણ હવે તો, પ્રયોગસિદ્ધ શાસ્ત્ર થઈ ચૂક્યું છે. એમને એપી બાળરોગોમાંથી બચાવી લેવા સારી હવા, તડકો અને કસરત તથા દૂધ અને ફળો વગેરે નિયમસર આપવાથી ત્યાં બાળમરણનું પ્રમાણ પહેલાં કરતાં બહુ ઓછું કરી શકાયું છે.

ત્યાં ૧૫ વર્ષની અંદરનાં બાળકો પણ, ૧૯૨૦માં મરતાં હતાં તેના કરતાં હમણાં ૬૦ ટકા ઓછાં મરે છે.

કાલંબિયા યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર શરમન, આહાર-મિમાંસાથી દીર્ઘાયુષ્યના પ્રશ્નને કેટલી બધી મદદ મળી તે જણાવતાં લખે છે કે, માત્ર ચૂનો જે ખોરાકમાં વધારે આવે છે તેવા ખોરાક બાળકોને આપ્યા તેથી એમનાં હાડકાં મજબૂત થયાં. લંબાઈ પહોળાઈ વધી અને તન્દુરસ્તી સુધરી. આધેડપણું અને વૃદ્ધત્વની વચ્ચેના સમય નિરોગી અને સ્વચ્છ રહ્યો. પણ આવાં તો બીજાં સેંકડો દર્શાવે છે. જેનાથી તન્દુરસ્તી, શક્તિ અને આયુષ્ય વધ્યાં છે તેવાં મોજૂદ છે.

#### (૫) અંધીઓ

ખીજ સંભાળ, શરીરની અંદર જે અંધીઓની હમણાં શોધ થઈ છે તેના પોષણ ઉપર ધ્યાન આપવાથી તન્દુરસ્તી સુધરે છે.

તે બાબત છે. વૃદ્ધત્વ મોડું આવે અને આરોગ્યવર્ધક રસ ઝમ્યાજ કરે એવું કસરતથી, આસનોથી, રમત ગમતોથી, લીલાં શાક, કાચાં ધાન, શાકભાજી, ફળફળાદિ અને સૂર્યનો તાપ, હવા અને નીતિ નિયમથી થઈ શક્યું છે. ગ્રંથીઓના રસની વધવટ, ગ્રંથીઓના રસના રસાયણિક જ્ઞાનથી હવે કેમ કરવી તે પણ નક્કી થઈ શક્યું છે. 'વિટેમિન્સ' એટલે આરોગ્યવર્ધક પદાર્થો, સારા પ્રમાણમાં આપવાની જોગવાઈ, ફળો, રસો, ઉગાડેલાં ધાન, છાશ, દૂધ વગેરેથી રહેલાઈથી અપાય છે. અને ડાયાબિટીઝ (મીઠી પિશાબ)ના ૬ લાખ રોગીઓને ઇન્સ્યુલીનથી વધારે વર્ષ જીવી શકાયાં છે; એટલુંજ નહિ પણ, એ રોગ છતાં એઓ બળવાન જીવન જીવી શક્યાં છે.

શરીરની અંદરની ગ્રંથીઓ કે ગાંઠો, જે હરમોન્સ એટલે રસાયણિક રસો જમાવે છે તેમની અને ખોરાકના વિટેમિન્સની વચ્ચેના સંબંધ શોધાઈ ચૂક્યા છે અને લાભો લેવાયા છે.

કયા વિટામિનની ન્યૂનતાથી શરીરમાં શી ખામી રહે છે તે પણ નક્કી થયું છે અને લીંબુના રસથી, છાશથી, ફળોથી, ટમેટાથી, નારંગીથી, મધથી, ધી અને નાળિયેરના પાણી અને ફેરી વગેરેથી જુદી જુદી વિટેમિન ન્યૂનતાઓ પુરાઈ છે અને મનુષ્ય શરીર તંદુરસ્ત, બળવાન અને યૌવનવાળાં રહી શક્યાં છે. આ બધું જ્ઞાન આપણા દેશમાં પણ ક્યારનુંયે આવી ચૂક્યું છે. માત્ર આપણે હવે તેનો સંભાળપૂર્વક લાભ લેવો જોઈએ.

## (૬) કાયાકલ્પ

આરોગ્યવિજ્ઞાન, યૌવન, બળ, દીર્ઘાયુષ્ય અને આનંદની ખાત્રી આપે છે. શરીરની રસાયણિક ક્રિયાઓ સમજી એને આપણે લાભદાયક કરી શકીએ છીએ અને આહારની ન્યૂનતાઓ સુધારી, વૃદ્ધત્વ બહુ મોડું આવે એવો કાયાકલ્પ બધાને માટે કરી શકીએ છીએ.

આરોગ્ય સમિતિઓ, મ્યુનિસિપાલિટીઓ, નિશાળો, જ્ઞાતિ-મંડળો અને મંદિરોએ મળીને આ પ્રગળવનના બહુજ અગત્યના પ્રશ્નને પદ્ધતિસર હાથમાં લેવો જોઈએ.

### (૭) વૈદ્ય, દાકતરો

દાકતરો અને વૈદ્યોને, માંદા થયા પછી કામમાં લેવાને બદલે રોગો થતાજ અટકાવવાના કામમાં રોકવા જોઈએ એટલુંજ નહિ પણ એમની પાસે સાળાં માણસોનાં શરીર પણ વારંવાર તપાસાવ-રાવીને, સમસ્ત પ્રજાના આરોગ્ય સુધરાવવાના કામમાં એમના જ્ઞાનનો લાલ લેવાય એવી યોજનાઓ કરવી જોઈએ.

“ શરીર આદ્યં ખલુ ધર્મ સાધનમ્ ”—તમામ ધર્મો યથા યોગ્ય બળવી શકાય અને દેશને આધિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિથી મુક્ત કરી શકાય તે માટે પ્રગળજનોનાં શરીર પ્રથમ સરસ હોવાંજ જોઈએ. ‘પહેલું’ સુખ તે જાતે નર્ચા. ’—

### (૮) પ્રજાકીય પોષણ

પોષણ ઉપર આપણા દેશમાં થોડીક શોધખોળ થઈ છે અને એક આહારશાસ્ત્રીએ પંજાબ, બંગાળા, જાપાન અને મદ્રાસના લોકો જેવા ખોરાક ખાય છે તેવાજ ખોરાક ઉંદરોને ખવાડીને સિદ્ધ કર્યું છે કે ઉંદરો, વજનમાં, શરીર વિકાસમાં અને આયુષ્યક્રમમાં જે જે દેશના ખોરાક એમને ખવાડ્યા તે દેશનાં માણસોના જેવા જ થયા હતા. પંજાબી ઉંદરો ઊંચા અને લાંબા પહોળા થયા, બંગાળી અને મદ્રાસી નબળા થયા અને જાપાનીઝ ઠીંગણા થયા—બધી ઓલાદ મૂળ એક જ માખાપની હતી, પણ જેવો આહાર એમણે લીધો તેવી એમની વૃદ્ધિ થઈ હતી.

આપણો આખો દેશ ગરીબ હોવાથી પેટ પૂરતું ન્યાં ખાવાનું બધાને મળતું નથી, ત્યાં પૂરા પોષણના અભાવે ઘણા રોગ થાય છે.

કલકત્તા અને કુનુરમાં આ વિષય પર શોધખોળો થઈ છે. ત્યાં આપણા ખોરાકની પોષણની દૃષ્ટિએ તપાસ અને તન્દુરસ્તી

તથા પોષકતત્ત્વોની ન્યૂનતાને લઇને થતા રોગો એ એ વિષય પર શોધકાએ ધ્યાન આપ્યું છે.

પરિણામ એટલું આવ્યું છે કે, ખોરાકની અપૂર્ણતાઓને લઇને બહુ લોકોનાં શરીર જાતજાતની નબળાઇઓવાળાં અને કેટલાંક અપૂર્ણ રીતે ખીસેલાં માલૂમ પડ્યાં છે.

કેટલાક ભાગમાં જોઇએ એટલો ખોરાક લોકોને મળતો નથી. ડા. આક્રોઈડ અને એમના સાથીઓએ કેટલાંક ગામડાંનાં કુટુંબો ને કુટુંબો તપાસ્યાં; તેમને ૩૦ ભાગ પ્રોટીન (નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો) ૫ ભાગ ચરબી, મેદો ૩૬૯, ચૂનો ૬૯ અને ફાઇબર ૭૫ મળીને કુલ ૧૬૬૦ કેલરીઝ મળતા હતા. ફળો અને શાક તો સમુજામાં મળતાં નહિ. ઈર્ડા, માંસ કે દુધનું પ્રમાણ પણ નહિ જેવું જ હતું અને ચોખ્ખા પણ જોઇએ એટલા નહોતા મળતા. હવે આવા ખોરાકથી પ્રજા નિર્જળ રહે એમાં કંઈ નવાઈ છે?

વિલસન, અહમદ અને એમના સાથીઓએ કલકત્તાની મધ્યમ સ્થિતિનાં માણસોની તપાસ કરી હતી. એ ખાવું જોઇએ તેટલું તો ખાતાં પણ એમના ખોરાકમાં પ્રાણિજન્ય પ્રોટીન (નાઇટ્રોજનવાળાં તત્ત્વો) અને વનસ્પતિ પ્રોટીન (એટલે કે ડોળ, દાળો વગેરેનાં પ્રમાણ) બહુજ ઓછાં હતાં. ઘી અને ચરબીના પદાર્થ પણ બહુ ઓછા હતા અને ચૂનો જોઇએ એટલો મળતો નહિ. ગર, બાજરી, કોદરા, અંટી વગેરે ઓછા પૌષ્ટિક ધાન એ ખાતાં; પણ મગ, મક, અડદ, ચોળા, ચણા જેવા પૌષ્ટિક ધાનની એમને ન્યૂનતા રહેતી હતી. દૂધ, દહીં, ઘી કે માખણ વગર એમનાં શરીરમાં વૃદ્ધિ, આરોગ્ય અને વિકાસની ઘણી ખામીઓ રહે છે. અને આજ સ્થિતિ, મોટા પ્રમાણમાં ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગમાં ચારે તરફ પ્રસારેલી છે એમ માલૂમ પડ્યું.

પંજાબ અને કલકત્તામાં નિશાળે જતાં છોકરામાં દાંતની ખામીઓ અને સડા બહુ પ્રમાણમાં જણાયા. કલકત્તામાં ૨૦ થી

૫૬ ટકા અને પંખખમાં ૩૦ થી ૩૮ ચોરીઆ પુલેલા પણ બહુ છોકરામાં હતા અને સરેરાશ ઉંચાઈ તથા વજન પણ ગરીબ છોકરાંનું સારી સ્થિતિવાળાંઓ કરતાં બહુ ઓછું માલૂમ પડ્યું હતું.

### (૯) વૃદ્ધિમાં ન્યૂનતાઓ

દક્ષિણ હિન્દુસ્તાનમાં એકોઇડ અને એમના સાથીઓએ કરેલી શોધખોળનું પ્રમાણ પણ ઉપર જેવું જ આવ્યું છે. ત્યાં પણ ખોરાક વગર લોકોનાં શરીરમાં જ્વલંતની નખખાઈઓ અને ન્યૂનતાઓ જણાઈ છે. ૧૯૦૦ છોકરાંઓની એમણે તપાસ કરી તેમાં ૬૦૪ ટકા ઘુડ જેવી ચામડીવાળાં, ૯૨ ટકા મોંમાં ચાંદાવાળાં, અને ૩.૮ ટકા Bitot spots વાળાં લોહીવિકારવાળાં જોવામાં આવ્યાં હતાં.

પ્રમાણસર પૌષ્ટિક ખોરાકને અભાવે, આંખોની નખખાઈ, અને રતાંધળાપણું પણ બહુ પ્રમાણમાં હતું અને મદ્રાસ ઇલાકામાંથી વિટેમિન એ એટલે ઘી, દૂધ દહીં. વગેરેમાંથી મળતા આરોગ્યવર્ધક તત્ત્વ વગર, એ રોગો થાય છે એમ માલૂમ પડ્યું. અંધાપો પણ ત્યાં પ્રમાણ કરતાં વધારે છે.

મદ્રાસમાં, પાંચ વર્ષની અંદરનાં, રાઇટે, એક સામટાં ૭૬ રતાંધળાં જોયાં હતાં તેમાંથી કે બિચારાં પૂરેપૂરાં આંધળાં થઈ ગયાં.

### (૧૦) ઔદિક સુખ વધે

આ બધા ઉપરથી ત્હમારી ખાત્રી થઈ હશે કે, ખોરાક હવા અને કસરત, એ ત્રણજ મુખ્ય બાબતોમાં બરાબર ધ્યાન આપવાથી તમામ દેશની શારિરીક સ્થિતિ આપણે સુધારી શકીએ એમ છીએ. સ્વચ્છતા પર ધ્યાન આપવાથી એવી રોગો અટકાવી શકીએ છીએ. ક્ષય, કેન્સર, ટાઇફોઇડ, મેલેરિયા, ઝાડા, મરડા ઇત્યાદિ રોગો તો માત્ર સ્વચ્છતા સાચવવાથી દૂર કરી શકાય.

ગામો, શહેરો અને પોળો તથા ધરોનાં વાતાવરણ સ્વચ્છ અને સુંદર અને આકર્ષક થઈ શકે તો ઔદિક સુખમાં ખૂબ

વધારે થઇ શકે એમ છે. અને પ્રમુખવનમાં હાલ જે નિરાશા છવાઇ રહી છે તે મટાડીને અધે આનંદ ઉત્સાહ, સુખ સંપત્તિ અને આઆદાની લાવી શકાય એમ છે. માત્ર બણેલાઓમાં વધારે સેવાભાવ લાવવાની જ જરૂર છે.

### (૧૧) કેળવણી સુધારે:

પ્રથમ સુધારે આપણી કેળવણીમાં જ કરવાનો છે. મુખ્ય વિષય જ શારીરિક સુધારણાનો ગણીને, છોકરા છોકરીઓને વ્યક્તિગત અને સમૂહ વ્યાયામ; ઘોડેસ્વારી, દેશાટન, શિકાર, પહાડો ચઢવાનું, તરવાનું, કવાયત, લશ્કરી તાલીમ, ખેતી, સ્વાશ્રયી બની શકાય એવી જાત મહેનત વગેરે ખૂબ શીખવાડવા જોઈએ. અને પછી એમને જ્ઞાન માટે પ્રીતિ ઉપજે, ચારિત્ર્યશુદ્ધિનું મહત્વ સમજાય અને અભિયર્થાથી અભિચારીઓ અને અભિચારીણીઓ અસહનના જેવા તેજસ્વી બને એવી ગોઠવણ થવી જોઈએ.

### (૧૨) સ્વદેશભક્તિ

હાલની સ્વાર્થ સાધવાની જ કેળવણીને બદલે દેશસેવાની તાલીમ મળે, સ્વદેશભક્તિ વધે અને બુદ્ધિ સ્વાતંત્ર્યથી જીવનના અને દેશના તમામ પ્રશ્નો ઉછરતી પ્રજા બરાબર સમજી જાય એવા પ્રયત્ન પદ્ધતિસર કરવા જોઈએ.

હાલની હાઈસ્કૂલ અને કોલેજોની કેળવણીમાં પણ બણેલા વખત નકામો જાય છે. પાંચઠી બાષાજ ધણું હીર ચૂંસી લે છે. તેને બદલે ઇતિહાસ, કાવ્ય, જીવનચરિત્રો, વિજ્ઞાન ઇત્યાદિ બહુજ અગત્યના વિષયોના મૂળતત્ત્વો સમજાવી આપીને વખત વિદ્યાર્થીઓ પોતેજ પોતાનો વિકાસ સાધી શકે એવી યોજના કરવી જોઈએ.

### (૧૩) મનુષ્યજીવનનો ઉચ્ચ અધિકાર

સ્વાશ્રયી થતાંની સાથે જ તેઓ પોતાપોતાનું સ્થાન સમજી લેશે. શેને માટે તેઓ વધારેમાં વધારે લાયક છે તે જાણી આ સંસારરૂપી નાટકમાં જે જે વેપ એમને બજાવવાનો છે તે



ઉત્તમ રીતે ભજવવા તેઓ તૈયાર થશે. દરેકને સંસારમાં કંઈ કંઈ સ્થાન પૂરવાનું છે. એની ખાસ જગા એના વગર ખીજા કોઈથી પુરાય નહિ એવી હોય છે, એ ખાલી પડી છે. એજ પૂરશે તો પૂરાશે. તે શોધી કહાડવી એ ધર્મકાર્ય સમજીને જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ તત્પર થશે ત્યારે વફાદારીથી એની જ પાછળ તન, મન અને ધન ખર્ચવું એ મનુષ્યજીવનનો ઉચ્ચ અધિકાર છે એમ તેઓ સમજશે.

લડાઈ પછી દરેક દેશ પોતપોતાની પુનર્રચના કરવાની યોજનાઓ ઘડી રહ્યો છે. આપણા દેશની તો સોજે સોગડીઓ કાઢી છે.

### (૧૪) સ્વરાજ્યની નવી રચના

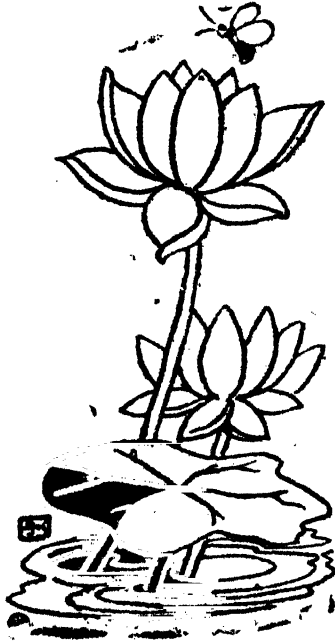
ગામેગામથી પંચો નીમીને આપણે દેશોદ્ધાર શરૂ કરવો છે. સ્વરાજ્યની નવી યોજના સંયુક્ત પ્રાંતની સરકારે ઘડવાનું કામ ડો. કાલ્જુને સોંપ્યું હતું. ડો. કાલ્જુ મહને નૈનિતાલમાં મળ્યા હતા. એ કહે કે ધારો કે, ૧૦૦ ઘરનું એક ગામ છે, તો ત્યાં મહારી યોજના પ્રમાણે વર્ષે વર્ષે હું ચૂંટણી કરીને મહાજનો લોકોની જ પાસે હું ચૂંટાવું. બધાં ઘરોમાંથી ગમે તે એક એક વ્યક્તિ ગામસભામાં આવે. એટલે સ્ત્રી-પુરુષના મતની વાત આપોઆપ જોડવાઈ ગઈ.

પછી એ સભામાં જ દશ માણસોની એક ગ્રામસમિતિ મત લઈને ચૂંટવાની. એટલે મોટાં ઇલેક્શનો, મતદારપત્રો ત્રહિન્દુ મુસલમાનનો પ્રશ્ન, એ બધું આમાં સમાઈ ગયું. સોએ માણસોના હાથની ગણતરીથી બહુમત જેમને મળે તે એક વર્ષને માટે સમિતિમાં નિમાય એમાંથી આરોગ્ય, કળવણી, માલ ખરીદી અને વેચાણ, ગામરક્ષા, ખીરધાર છત્યાદિ પેટા સમિતિઓ પણ ત્યાં જ નીમી, અરસ્પરસ સહાય કરવાના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ગામનું રાજ્ય જ એમને સોંપવાની એમાં જોડવણુ રાખી હતી. દરમિયાન કેમ્પિસ

સરકારે રાજનામું આપ્યું અને એ રીપોર્ટ હાથ તુરત તો રીપોર્ટને ઢેકાણે રહ્યો છે.

પરંતુ આવી જ કોઈ યોજના પ્રમાણે તહમે મુવકો, ગામોથી માંડીને આખા દેશના રાજ્યતંત્રમાં શુદ્ધ સેવાભાવથી જોડાશે તો આપણો ઉદ્ધાર આપણા હાથમાં છે.

દેશનું આરોગ્ય સુધારતાં સુધારતાં તહમે વેપાર, ખેતી, નીતિ-ગામ અને પ્રજાધર્મ પણ સુધારી શકશે અને ભવિષ્યમાં સૌ સારાં વાનાં થશે.



# આરોગ્ય

ત ન તું,

મ ન તું,

દે શ તું,

ભાગ-ખીન્ને

જેમાં ડૉ. હરિપ્રસાદની વિધવિધ નોંધો,  
નિબંધો, વ્યાખ્યાનો, વાર્તાઓ અને  
કાવ્યોનો રસમય સંગ્રહ છે

સરદારનાં અને ખીન્ન સુવર્ણવચનો છે.  
અમદાવાદની ઐતિહાસિક આદર્શ સંક્રાંતિ  
વર્ણન છે અને મહાત્મા ગાંધીજીની તે  
ઉપરની ટીકા છે.

## પ્રકરણ ૧

**વ.** જોવાથી જેમ ત્યાંનું સૃષ્ટિસૌન્દર્ય આનન્દ આપે છે તેવોજ આનન્દ શહેર જોવાથી પણ થાય. પરન્તુ કેવાં શહેરો ? રચના ઉત્તમ હોય, સ્વચ્છતા સંપૂર્ણ હોય, મેદાનો, કુંજો, ખુવારા, બગીચા, સંગ્રહસ્થાનો, કલામંદિરો, પુસ્તકશાળાઓ, મૂર્તિઓ અને કલામય ભુવનો શોભતાં હોય, તેવાં.

હંડન શહેરની હવા એવી કહેવાય છે કે, ત્યાં રોગીઓ સારા થવા હવાફેર માટે આવે છે !

પેરીસના રસ્તા બહુ સ્વચ્છ અને સુંદર છે અને સ્થળે સ્થળે ઉત્તમ શિલ્પશાસ્ત્રીઓએ કારેલી વિધવિધ મનોભાવ દર્શાવતી મૂર્તિઓ ગોઠવેલી હોય છે.

બર્લિનનો રાજવાડાનો ભાગ આખોયે લીંબુના સુગંધી વૃક્ષોથી મ્હેંકી રહે છે અને ચક્રચકિત પ્હોળા પગથારો, બહુજ મનોહર લાગે છે.

નપાનમાં ચોકિહામા અને ટોકિયો, સ્વચ્છતા અને રસિકતા, સૌન્દર્ય અને શોભામાં અનુપમ છે !

આપણા પતીત ભારતવર્ષનાં શહેરો આવાં ક્યારે થશે ? આ દુઃખી દેશે પણ, એક સમય તો એવો જોયો હતો કે જ્યારે એનાં નગરો અલકાપુરી જેવાં શોભતાં !

“કનક કોટ ચમકારા કરે,  
મણિમય રત્ન જડ્યાં કાંગરે;  
ત્યાં તો ગામતી સંગમ થાય  
ચારે વર્ણ ત્યાં આવી નહાય.”

હારિકાં નગરી એવી હતી.

વાલ્મિકી રામાયણમાં અયોધ્યાનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન છે એ સાંભળો. હાલ આપણાં નગરો કે ગામે નિસ્સાહી, દુઃખી અને શોકાતુર લાગે છે. અમેરિકન મુસાફર ઇમર્સન તો એટલે સુધી કહે છે કે, હિન્દ જોવો કોઈ ઉદાસી દેશ મહેં પૃથ્વીમાં નથી જોયો. એ સાથે આ વર્ણન સરખાવવા યોગ્ય છે.

“સૂર્યવંશી રાજાઓએ ધર્મ વડે પાલન કરવાથી, ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ પામેલો, નિરંતર આનંદયુક્ત મનુષ્યોવાળો અને ધણાં ધનધાન્યવાળો કાશ્યપ નામનો વિશાલ દેશ સરયૂ નદીના તટ પર આવેલો છે. તેમાં મનુષ્યોના રાજા મનુએ, પોતેજ વસાવેલી અને લોકોમાં વિખ્યાત થયેલી અયોધ્યા નામની નગરી આવેલી છે. નમરી બાર યોજન લાંબી અને ત્રણ યોજન પહોળી છે. અને તેની બહારના મોટા મોટા માર્ગો સારી રીતે વિભાગ પાડીને સર્માતર રાખેલા છે. વળી નગરી મોટા વિસ્તારવાળા, સારી રીતે વિભાગ પાડેલા, અને બાહ્યે બિગેલાં સુંદર વૃક્ષો પ્રત્યે પોતાની મેળે ખરી પડતાં પુષ્પો વડે આચ્છાદિત થયેલા અને જેના ઉપર દરરોજ જળનો છંટકાવ થયાં કરે છે એવા રાજમાર્ગો વડે શોભી રહી છે. જેમ સ્વર્ગમાં દેવોના પતિ ઇન્દ્રે પોતાની અમરાવતી નગરીનો વિસ્તાર કર્યો હતો તેમ ધર્મ વડે પાલન કરી રાજ્યની વૃદ્ધિ કરનારા દશરથ રાજાએ, પોતાની અયોધ્યા નગરીને આત્માદ કરી છે.

તે નગરીનાં પ્રત્યેક સુશોભિત મંદિરનાં દ્વારો, સુંદર કમાડ અને માંગલિક તોરણો વડે શોભી રહ્યાં છે. અંદરના ભાગમાં સારી રીતે વિભાગ પાડી રચેલાં બગીચાં આવી રહ્યાં છે. દિક્ષા

ઉપર સર્વ પ્રકારનાં યંત્રો અને આયુધો રક્ષણાર્થે ગોઠવેલાં છે અને તે નગરીમાં ચિત્રકળા વગેરે જાણનારા શિલ્પિઓ નિવાસ કરી રહ્યા છે. x x x અત્યંત શોભાવાળી અને લક્ષ્મીવાળી તે અયોધ્યા નગરીમાં ઊંચી અટ્ટારીઓ ઉપર મોટી ધ્વજઓ ફરકી રહી છે. કિલ્લાના ખૂરજો પર સેંકડો શતજનીઓ ગોઠવેલી છે. તે નગરીમાં સર્વત્ર સ્ત્રીઓની નાટકશાળા છે. ચારે બાજુ ક્રિકેટ ક્ષેત્રો યોગ્ય બગીચા અને આશ્રયસ્થાનો વનો છે. તેની આસપાસ ઊગેલાં સાલવૃક્ષો રૂપી મંજુષૂત કિલ્લો છે. x x x અનેક દેશોમાં રહેનારા વૈશ્યો વ્યાપાર માટે આવીને વસવાથી તે નગરી અત્યંત શોભી રહી છે.

રત્નજડિત પર્વત જેવી હવેલીઓ વડે અને સ્ત્રીઓનાં ગૃહો વડે વ્યાપ્ત તે નગરી, ઈન્દ્રની અમરાવતી સરખી શોભે છે.

તે નગરી અનેક પ્રકારના વિચિત્ર રંગો વડે રંગાયત્રી, સરખા આકારવાળી, શ્રેષ્ઠ સ્ત્રી-સમૃદ્ધ વડે વ્યાપ્ત, સર્વ પ્રકારનાં રત્નોવાળી અને સાતમાળવાળાં મંદિરો વડે શોભાવાળી છે. + x x

સ્થળે સ્થળે શેરડીના રસ સરખાં સ્વાદિષ્ટ જળ ભરેલાં છે. વળી દુંદુભિ, મૃદંગ, વીણા અને પલ્લવોના અત્યંત નાદવાળી હોવાથી તે નગરી સઘળી પૃથ્વીમાં ધણી જ ઉત્તમ જણાય છે.

ઉત્તમ પુરુષોથી વ્યાપ્ત અને જેમાં આવેલાં મંદિરોનો અંદરનો તથા બહારનો ભાગ સારી રીતે રચાયેલો છે એવી તે અયોધ્યા નગરી જાણે તપશ્ચર્યા વડે પ્રાપ્ત કરેલું સિદ્ધ પુરુષનું સ્વર્ગીય વિમાનજ હોય એવી શોભે છે. x x x તે રમણીય નગરીમાં, સત્યવાદી, લોભરહિત, અને પોતપોતાનાં ધન વડે સંતુષ્ટ રહેનારાં મનુષ્યો વસતાં હતાં. x x x વળી પુત્ર, સ્ત્રી આદિ કુટુંબવાળો કોઈપણ પુરુષ એવો ન હતો કે જેની પાસે આલોક તથા પરલોકનાં સુખનાં સાધન ન હોય; તથા ગાય, અશ્વ અને ધન ધાન્ય ન હોય. x x x અયોધ્યામાં રહેનારાં સર્વ સ્ત્રી પુરુષો ધર્મશીલ, ઇન્દ્રિયોને સારી પેઠે વશ કરનારાં, હર્ષયુક્ત તથા સ્વભાવ અને આચારથી મહર્ષિઓના સરખાં પવિત્ર લાગતાં હતાં. x x x તે ઉત્તમ અયોધ્યા નગરીમાં રહેનારા બ્રાહ્મણ આદિ ચારે વર્ણના પુરુષો

દેવ અને અતિથિની પૂજા કરનારા, કરેલા ઉપકારને ભણનારા, દાન કરનાર, શરવીર, પરાક્રમી, દીર્ઘ આયુષ્યવાળા, સત્યધર્મનું પાલન કરનાર અને પુત્ર પૌત્ર તથા સ્ત્રીઓવાળા હતા.

\* \* \*

ઉજ્જયિની, ‘મેઘદૂત’માં કવિ કાળીદાસ કેવી વર્ણવે છે ?

“કેદયા પ્રાન્તો; રસમય ઘણા; ઉજ્જયણીના સમૃદ્ધ”  
વળી—“પામી તેવા ધન ! અનુભવી, દેશ એ રૂપવાળા  
પૂર્વે વણી અનુસર પુરી, શ્રી વિશાલા, વિશાલા.”

ત્યાંના લોકનું વર્ણન કરતાં કવિ કહે છે કે, પૂર્વજન્મના સુકૃતનું ફળ તેમને સ્વર્ગમાં મળેલું પણ તે થોડો વખત ટકી રહેું. સ્વર્ગનાં બધાં સુખ ભોગબ્યાં પણ એ સુચરિતનું ફળ સ્વર્ગમાં પૂરું મળી શક્યું નહિ; માટે તો તે ભોગવવાને સાડ પૃથ્વી ઉપર આવેલા. ઉજ્જયિનીના પ્રદેશમાં એ લોકોએ જન્મ લીધો. એટલે ઉજ્જયિનીને સ્વર્ગ કરતાં પણ કવિએ અધિક ગણી છે. એમના કહેવા પ્રમાણે સ્વર્ગનો સુન્દરમાં સુન્દર ભાગ ભૂમિ પર આપ્યો તે ઉજ્જયિની.

૧૬ મી સદીના અંત ભાગમાં અકબરના સમયનું આગ્રા કેતું હતું એનું વર્ણન કરતાં સ્વ. રમેશચંદ્ર દત્ત શું કહે છે તે જુઓ:—

“આગ્રામાં વસતિ ઘણી હતી. પરંતુ દૂરથી જાંચી ટેકરી પર જામે જામે એનો દેખાવ જોતાં કોઈ મહોટા શહેર કરતાં એ વનની શોભાથી વિંટાયલા ગામ જેવું લાગતું. રાજ્યના અમીર ઉમરાવોએ પુષ્કળ ઝાડો વાવી, પોતાનાં મકાનોની આસપાસ ગરમીમાં બરાબર ઠંડક રહે તે સારુ બગીચા બનાવ્યા હતા. લીલાં લીલાં વૃક્ષોના કોઈ એક સાગરની વચમાં એટોની માફક સફેદ મહેલો અને કુંજગલીઓ નેત્રને તૃપ્ત કરતાં અને ધનવાન હિન્દુ વેપારીઓનાં પથ્થરનાં ઘરો વિલાયતના ઈંગ્રેજ કાકારો (Barons) ના, વનમાં ઢંકાયેલા કિલ્લાઓ જેવાં દેખાતાં હતાં.

લગભગ એજ સમયના અમદાવાદનાં વર્ણનો ઈંગ્રેજ અને ફ્રેન્ચ મુસાફરોએ કર્યા છે. તેનો સાર સમજતાં પણ મનમાં ગૌરવ ઉત્પન્ન થાય એવું છે.

આર્ય વાસ્તુશાસ્ત્રના નિયમ અનુસાર અમદાવાદ બંધાયું હતું. સ્વસ્તિકના જેવો એનો ઘાટ હતો અને એને વિશાળ રાજમાર્ગો, પ્રદક્ષિણા-માર્ગ, કિલ્લો, કોટ, ખાઇ અને દરવાજા હતા.

ધંધાવાર પોળો હતી અને આંખાવાડીવાળાં પરાં હતાં. નદી, સરોવરો, કૂવા, ટાંકાં, વાવો અને ઝોવારા તથા હમામખાનાંથી અને યુવારા તથા હોળેથી લોકોને અમૂલ્ય લાલ મળતા.

મહમદ બેગડાને ઝાડોનો ધણો શોખ હતો; એણે પોતે રાજમાર્ગો પર અને પરાંઓમાં ધણાં ઝાડ વવડાવ્યાં હતાં અને એ, લોકોમાંથી પણ ઝાડો ઉછેરવામાં જે કાંઈ ધ્યાન આપતું તેને ધણું ઉત્તેજન આપતો.

લાકડાનાં સુંદર કોતરણીવાળાં, ચિત્તાર્કર્ષક મકાનો બનતાં અને પથ્થર પર જે મનોહર વૃક્ષો, જાળિઓ અને નાના પ્રકારના આકારો તથા પુષ્પો કોરાતાં તે તો હજી એ રસિક સમયનું સ્મરણ કરાવે છે.

અમદાવાદની શિલ્પકળા ખીજા ભાગ કરતાં જુદી, એક પ્રકારના ખાસ વ્યક્તિત્વવાળી હતી. એનું સૌન્દર્ય અનુપમ હતું. પ્રમાણ સંપૂર્ણ અને ઘાટ બંધબેસતા હતા. કવિતામાં જેમ સંગીત કાવ્યો સૌથી મીઠાં ગણાય છે તેમ શિલ્પકળામાં અમદાવાદની કલા માધુર્યવાળી હોઈ હજી પણ રાજ્ય-ઓમાં અને મસ્જિદોમાં છે તેટલીયે જેતાં આનંદ આપે છે.

ઈ. સ્તી. ૧૬ મી સદીમાં અમદાવાદ વિશાળતા અને નિરોગીપણાને માટે પ્રસિદ્ધ હતું. રસ્તા પહોળા હતા. રાજમાર્ગો પર ૧૦ ગાડાં એક હારે ચાલી શકતાં. સુંદર કોતરણીવાળી ૧૦૦૦ મસ્જિદો એ હજાર ઊંચા મિનારા વડે શોભી રહી હતી.

પૃથ્વીની તમામ વસ્તુઓ આ શહેરમાં મળતી. ચિતારા, શિલ્પિઓ, જડિયા, સોના રૂપાના કારીગરો તથા રંગરેજ અહીંના સુપ્રસિદ્ધ હતા. સુતર, રેશમ અને કસબ એ ત્રણ તાર પર એનો વેપાર ધીકતો. કિનખાખ, મશરૂ અને છીંટ તે સમયે અહીંની આખા જગતમાં સુપ્રસિદ્ધ હતી. તાજમહાલ બનાવનાર શાહજહાન બાદશાહનો મયૂરાસન પર બેસી રાજ્યાભિષેક થયો ત્યારે કિનખાખનો ચંદરવો અમદાવાદથી ગયો હતો. એ



સમયના મુસાફરો અમદાવાદને લાંડન અને પેરીસ જેડે સરખાવે છે. હિન્દુસ્તાનનાં શહેરોમાં અમદાવાદ સુન્દર ગણાતું એટલુંજ નહિ પણ એશિયાખંડનાં શહેરોમાં અને પૃથ્વીનાં પણ શહેરોમાં એ સુન્દર ગણાતું.

રાજમાર્ગો પહોળા અને પથ્થર જડેલા હતા. સડકોની બન્ને બાજુએ મ્હોટાં મ્હોટાં વૃક્ષો હતાં. આખું શહેર વૃક્ષોથી એટલું ભરપૂર હતું કે જાયેથી જોતાં કોઇ લીલા વન જેવુંજ એ લાગતું અને શહેરને રસ્તે ચાલતાં પણ અરણ્યની શોભા જોવામાં આવતી હતી.

આ વર્ણનો પરથી શહેરોની બાબતમાં પણ આપણે કોઇ દેશ કરતાં પછાત ન હતા એ જણાશે અને ભવિષ્યને માટે શહેરો સુધારવામાં જે ભગીરથ પ્રયત્ન કરવાના છે તેમાં આ ઇતિહાસ કંઈક દરજ્જે ઉત્તેજક થઈ પડશે.\*

\* આજ લેખકના “આરોગ્યશાસ્ત્ર”માંથી.



## પ્રકરણ ૨

### જીવનમાં રસ

**સુ.** પ્રસિદ્ધ જર્મન તત્ત્વજ્ઞાની અને શોધક મિ. એન્ડ્રીને, અમેરિકાની પ્રજાને, નવા વર્ષના આશીર્વાદ આપતાં નીચે પ્રમાણે વચ્ચેના કથાં હતાં:-

“ તમારા લવિષ્યને માટે મને ચિંતા નથી. તમારું લવિષ્ય સારું થવાનું જ છે. કારણ એ છે કે તમે પોતાનું નશીબ તમારા પોતાના હાથમાં જ લઈ લીધું છે. તમારામાં મહત્વાકાંક્ષા છે. જીવનમાં તમે બહુ રસ લ્યો છો. તમારું આખું જીવન હું ઉદ્ધાસભર્યું જોઉં છું અને ફરજો બદલવતાં પણ તમને આનંદ આવે છે! બાળકોને પોતાની રમતોમાં જેવી મજા પડે છે એવી તમને તમારા કામમાં મજા પડે છે ! ”

### (૧) આનન્દપુર.

દેખાવ અમારા ગામના, નહિ પૃથ્વી પરે;  
આનન્દપુરે જે લહાવ, તે નથી સ્વર્ગ વિષે.  
એ આંખલિયોનાં ઝાડ, સરોવર પાળ પરે;  
આનન્દપુરે જે લહાવ, તે નથી સ્વર્ગ વિષે.  
એ અશોક ને શુભમહોર, વડની વડવૈયો,  
બતકો, બપૈયા, મોર, કોયલ, ઢલડિયો !  
આ બહાલું વતન ગુજરાત, તેનાં ખેતરમાં,  
ગોચર નદીઓ ને ગામ, નહિ કંઈ અમ જેવાં.  
શું સ્વચ્છ, સુશોભિત, વાસમાં, અમ સૌ રહેતાં.  
જલ ભરવા સૈયર, સાથમાં, રૂમઝૂમ બેઠાં.  
નહિ રોગ દોગનું નામ, અમ ઘર આંગણીએ,  
નહિ હિસ્ટીરીયા, નહિ પ્લેગ, મુબારક શહેરોને.

ગંગારામ માસ્તર, ઉપરનો ગરબો ધીમી તાળી પાડતા પાડતા લલકારતા હતા. ગુજરાત મેલ આણંદનું સ્ટેશન છોડી પૂર્ણ ઝડપથી દોડતી હતી. પ્રાતઃકાળ થઈ ગયો હતો. ક્ષિતિજમાં સૂર્યોદયના રંગો પૂર અહારમાં ખીલ્યા હતા. વસંત ઋતુ છૂપી ના રહી. એના પ્રતાપે ખાખરનાં ઝાડો, મનોહર કેસુડાનાં ફૂલોથી વનને શોભાવી રહ્યાં હતાં.

મેં કહ્યું: “માસ્તર શું ગાવ છો ? ‘મા પાવા તે ઘડથી ઊતર્યાં મહાકાળીરે ?’ એ ગરબો અત્યારે ગાવ છો ?”

માસ્તરે કહ્યું: “ના જ, હું મ્હારે ગામથી નીકળ્યો તે રાત્રે અમારા ગામની છોકરીઓએ એક ગરબો ગાયો હતો, તે હવે પાછું ગામ પાસે આવ્યું એટલે સાંભરી આવ્યો.” એમ કહી એમણે ઉપરનો ગરબો ફરી સંભળાવ્યો. ‘નહિ હિસ્ટીરીઆ, નહિ પ્લેગ, મુખારક શહેરોને’—એ લીટી એમણે ગાઈ તે વખતે હું અને મ્હારી સાથે પ્રોફેસર દેસાઈ વગેરે હતા એ બધા હસી પડ્યા. મ્હેં, એ બધાને માસ્તરની ઓળખાણ કરાવી અને એમના આનંદપુર ગામને એમણે કેવું તંદુરસ્ત અને સુંદર બનાવ્યું છે તેની વિગતવાર હકીકત કહી.

ગંગારામ—ગહને પણ ધરાનના મહાકવિ હાફીઝની માફક મ્હારું ગામ છોડવું ગમતું નથી. એ ન્હોતો કહેતો ? કે, “લક્ષ્મીમંડપ મુસલ્માનાં, કહો કયાં સ્વર્ગમાં લાવે ?” મુસલ્મા એના ગામનું નામ હતું. એના દ્રાક્ષની વેલોના માંડવા, એ કહેતો કે, સ્વર્ગમાં પણ કયાંથી હોય ?

પ્રો. દેશાઈ—તો આપનું ગામ જરૂર જોવાલાયક હોવું જોઈએ. બાકી મ્હેં ગુજરાતનાં ઘણાં ગામ જોયાં છે. ચાંચડ, મચ્છર, જુવા ને માખીઓના બળુખણાટ; દોરો છાણ સુતર કરે ને એમના ભેગા ત્હમારે સવાનું. મહોલ્લે મહોલ્લે ઉકરડા અને જ્યાં ત્યાં મળમૂત પડેલાં જ હોય. ગામ કોઈ દિવસ વળાવવાનાં નહિ, ધૂળ ઊડ્યા કરે અને ચોમાસામાં કાઢવ ને પાણીનાં ખાઓચિયાંનો પાર નહિ.

માસ્તર—ઠીક. એકવાર દુરસદ લઈને મ્હારે ગામ જરૂર આવી જાઓ. મ્હેં જાંદગીમાં બીજું કંઈ કામ નથી કર્યું. ફક્ત અમારી ત્રણ પેઢીથી મ્હેં અને મ્હારા વડીલોએ અમારા ગામની નિષ્કામ સેવા કરી

સંતોષ માન્યો છે. આખું ગામ પ્રથમ તો આપ ખૂણેખોંચરેથી સ્વચ્છ નેશો. મહોલ્લે મહોલ્લે લોહનાં કુંડાં મૂકી દીધાં છે, એમાં જ લોકોને કચરા નાંખવાના. એ કુંડાં દિવસમાં બે વખત સાફ થવાનાં અને પોળો પણુ બે વખત વળાવવાની. ૨૫ વર્ષ ઉપર અમે ગામની નવી રચના કરી. આખા ગામનો નકશો તૈયાર કરી, વચ્ચેનાં ઘર તોડી પાડ્યાં. મહોટો ચોક, વિશાળ રસ્તા, હવા અજવાળાવાળાં ઘરો અને લીપેલાં સુંદર આંગણાં આપ નેશો. ઢોરો દરેક ઘરની પાછળ વડાઓમાં બંધાવવાનાં અને એ વડા પણુ ચોકખા. અમે નાના હતા ત્યારે ઘરો આગળ, શેરીઓમાં અને ભાગોળે અમે ઝાડો રોપેલાં તે હવે મહોટાં થયાં છે. લીંમડીઓએ હમણું તો સુગન્ધિત ફૂલ આવ્યાં હશે અને આશોપાલવ, લાલ ગુચ્છાદાર ફૂલોથી લચી રહેલાં ગુલમહોર, આંબા, તુળશી, મેંદી, ડમરા વગેરેનાં વન નેશો. અમારી ભાગોળ જેવી કોઈ ગામની આપે ભાગોળ નહિ જોઈ હોય-ખુબ જ સુંદર છે. મહોટા કપીરવડ જેવા વડ, પીંપળા અને આમલીયો ચોતરફ ખૂલે છે. વચ્ચોવચ મહોટો ગોળ ચોતરે છે અને ચોતરા ઉપર મહોટો પીંપળો અને પરખડી છે. કાસના મીઠા અવાજ સાંભળતાં અમે ઘણીવાર એ પરખડી પાસે ફરી જઈએ છીએ. અમારા આનન્દ ઉત્સવો ત્યાં જ ઊજવીએ છીએ અને ક્યાઓ, રામ-લીલાઓ, ભજનો, ડાંડિયા, ગરબા, ભાટ ચારણોનાં આખ્યાનો બધું આ ભાગોળે જ થવાનું.

અમારા ફૂવા ઢાંકણું અને ગરગડીઓવાળા અને વર્ષમાં એક વખત ગળાવવાના. પોટાસ પરમેજેન્ટ નાંખાવવાનું અને ફૂવાની આસપાસ પાણી ભરાઈ ના રહે તે માટે નીકો કરી ક્યારામાં પાણી લેવાનાં એ ક્યારામાં તુળશીની વાડો કરી છે અને વચમાં કેળો ઉગાડી છે.

આ બધું સાંભળી અમે એક દિવસ આનન્દપુર જવાનો નિશ્ચય કર્યો.

મહેં કહ્યું એમનું તળાવ પણુ જોવા લાયક છે. ગામમાં હાઈસ્કૂલ, કન્યાશાળા, દવાખાનું, લાયબ્રેરી અને સંગ્રહસ્થાન પણુ છે. દારની દુકાન એક એમના પરામાં આવેલી તે પણુ એમણે કઢાવી નાખી. આખા ગામનું વસતિપત્રક એમની લાયબ્રેરીમાં તારવેલું લટકયા કરે છે. જમીનોની જાત,

પાકની સરેરાશ ઊપજ, નિશાજે જવાલાયક બાળકોની સંખ્યા, મરણ પ્રમાણ એ બધું એમાં જોઈ લ્યો.

પ્રો. દેશાઈ—આ બધું ગંગારામ એકલાથી કેમ અને ? ગામ લોક મદદ કરે છે ?

માસ્તર—હા જી. હવે અમે જુદી જુદી કમિટિઓ કરી છે. આરોગ્ય કમિટિ, લાયબ્રેરી કમિટિ, ધર્મોદા કમિટિ વગેરે. ડેરીઓમાં દૂધ જવા ના દેવું, ગામમાંથી બી અને ખાવા જેટલું અનાજ રાખ્યા વગર બહારગામ ના ચહડાવવું, ૩ ચરખે લોઢીને વેચવું, મહાત્મા ગાંધીના રેટિયા અને ખાદી તૈયાર કરાવવી, વગેરે કામ ચાલી રહ્યું છે.

પ્રો. દેશાઈ—વકીલોની ફી અને ગામના લડાઈ ટંટાનું ખર્ચ બચાવવાના કે નહિ ?

માસ્તર—એમાં તો અમારે નવું કરવાનું કંઈ છેજ નહિ. અમારા ગામમાંથી છેલ્લા બાર વર્ષમાં કોઈ કેસ કોર્ટ દરબારે ચહડ્યોજ નથી; બધો ન્યાય પંચથી થઈ જાય છે.

પ્રો. દેસાઈ—ઉકરડા, જાનર વગેરેની કંઈ ગોઠવણ કરી છે ?

માસ્તર—હાજી. ગામ છેડે, ઉત્તર દિશાએ બધા ઉકરડા રાખીએ છીએ. અને અમારે લોટે જવાનું ખેતરોમાં, પણ એમાં ય સુધારો કર્યો છે. ગમે ત્યાં જવાને બદલે એક ખરાબાની જમીન નક્કી કરી છે ત્યાં મર્યાદા સચવાય એમ, રેશન પર હોય છે એવાં, પાકાં જાનર બાંધી દીધાં છે, અને એ સાફ રખાવીએ છીએ. એની તો ખર્ચ કહાડતાં વર્ષે ૧૫૦ રૂપિયા ઊપજ થાય છે તળાવની આખી પાળ પહેલાં લોકો બગાડી મૂકતા. ઢોર ને માણસો ભેગાં ન્હાતાં. તળાવનું પાણી સ્વચ્છ ન્હોતું રહેતું, એ બધું અમે સુધાર્યું. હવે તો તળાવમાં માંછલાં, કાચબા વગેરે રાખ્યાં છે એટલે મચ્છર પણ નથી થતા. ઝાડોએ હીંચકા બાંધ્યા છે. એક ચગડાળ આણ્યો છે—અખાડો કહાડ્યો છે અને તળાવમાં ફરવા હરવા માટે એક ફક્કડ હોડી આણી છે. અખાડામાં કસરત કર્યા પછી છોકરાઓ હોડીને હલ્લેસાં મારવાની કસરત કરે છે. છોકરીઓ ગરબા ગાય છે; કુંદડીઓ ફરે છે. રાજ સાંજના અમારે ત્યાં કલ્લોલ !

મહે દેસાઈને કહ્યું: “સાંભળ્યું? કંઈ બાકી રાખી છે?”

ગંગારામ—હજી ઘણું બાકી છે. યુરોપ અમેરિકામાં દર હજાર માણસની વસતિએ દરવર્ષે ૧૦-૧૫ માણસ મરે છે, ત્યારે આપણા દેશમાં ૪૦-૪૫ મરે છે. અમારા ગામમાં આટલો બદોબસ્ત છતાં હજી ૨૦ માણસો મરે છે. અમારા મનમાં એમ છે કે સનલાઇટ સાબુનું ન્યાં કાઢવાનું છે, તે નાના સરખા બંદરે ફક્ત દરવર્ષે દર હજારે ચારજ માણસો મરે છે, એટલું નીરોગી અમારું ગામ બનાવવું. બાગકો જન્મે એટલાં છવે એવો ચમત્કાર ફ્રાન્સના વિલિયર્સ લી ડક ગામે કર્યો તે અમારે કરી બતાવવો. સુવાવડમાં કોઈ સ્ત્રી ના મરે, મેલેરિયા તાવ, ક્ષય, કોલેરા, પ્લેગ એ બધું અમારા ગામમાં થવુંજ ના જોઈએ એવી એવી અમારી મનોકામનાઓ છે. પ્રભુ પાર પાડે ત્યારે આ દેશમાં અસલ ૧૦૦, ૧૦૦ વર્ષનાં આયુષ્ય ગણાય તેને બદલે હમણાં આપણે ૨૩ વર્ષ જીવીએ છીએ. શરીરે રૂદ્રપુષ્ટ હતા તેને બદલે નિર્બળ અને રોગી થઈ ગયા છીએ. એ બધું સુધારી આખા હિન્દુસ્તાનને દાખલો બેસાડવા અમે ઉમેદ રાખીએ છીએ. જે પ્રજાને સ્વરાજ્ય સ્થાપવાં છે અને પૃથ્વીમાં મહાન પ્રજા બનવું છે તેની શારીરિક દશા પ્રથમ સુધરવીજ જોઈએ. સર્વે ધર્મ બરાબર બજાવી શકાય તેને માટે પ્રથમ શરીરનું આરોગ્ય હોવું જોઈએ.

### શરીરમાદ્યં ચ્વલુ ધર્મસાધનમ્ ॥

એટલામાં નડિયાદનું સ્ટેશન આવ્યું અને ગંગારામ ઊતર્યા. અમે બહુ ભાવથી એમની તરફ જોઈ રહ્યા. અમને લાગ્યું કે ગંગારામ મહાન દેશભક્ત છે. એમણે જે કામ ઉપાડ્યું છે તેવું આખા દેશમાં હજી કોઈને સુઝ્યું નથી.\*

તા. ૨૧-૨-૨૧

\* આજ લેખકના “આરોગ્યશાસ્ત્ર”માંથી.



## પ્રકરણ ૩

આપણાં સાંસારિક દુઃખો

**જેમ** કેળનાં પાંદડાંની અંદર અનેક પાંદડાં રહેલાં હોય છે તેમ ચતુર પુરુષની એક વાતમાં અનેક વાતો સમાયલી હોય છે એમ એક હિન્દી કવિતામાં કહેલું છે:

“ જ્યાં કદળી કે પાતમે પાત, પાત ઔર પાત;  
ત્યોં ચાતુર કી બાતમે બાત, બાત ઔર બાત—”

મહાત્મા ગાંધીની પણ દરેક પ્રવૃત્તિ આમ બહુ રહસ્યવાળી હોય છે. ખેડા સત્યાગ્રહ સંબંધે લોક એમ જ જાણે છે કે મહેસુલ માફ કરાવવાની એ લડત હતી પરંતુ એ લડતમાં કામ કરનાર, રૈયત અને સરકાર એ ત્રણે પક્ષને એ લડતથી પુષ્કળ જ્ઞાન થયું હતું, અને ત્રણે એ લડતથી ઘણાં આગળ વધેલાં. એની બધી વિગત એ લડતના પ્રત્યક્ષ સંબંધમાં જે નહોતાં તે બરાબર જાણતાં નથી—જાણી શકે પણ નહિ એ સમજ શકાય એવી વાત છે.

એક દિવસ, ખરેખર પાક નિષ્ફળ ગયા છે કે નહિ તેની તપાસ ચાલતી હતી એ દિવસોમાં મહેં ગાંધીજીને કહ્યું કે, “ સાહેબ ! જેમ આ પાકની આનાવારી કહાડીએ છીએ તેમ આપણા દેશબંધુઓ અને બહેનોનાં સુખ દુઃખની પણ આનાવારી કહાડવા જેવું છે. રાજકીય દુઃખો સરકારને લીધે છે પણ સાંસારિક દુઃખો તો આપણે જ પેટ ચોળીને પીડા કરી હોય એ પ્રકારનાં આપણે જ હાથે ઉંભા કરેલાં, લોકમાં ઘણાં જોવામાં આવ્યાં છે.

ગાંધીજીએ કહ્યું: “ બરાબર છે. એ આનાવારી પણ કહાડતા રહેજો. અનુભવથી હું એમ માનું છું કે આપણી સાંસારિક દુર્દશા એ જ આપણી રાજકીય પડતીનું કારણ છે. ઘણા વિદ્વાનો જે એમ ધારે છે કે રાજકીય પડતીથી સામાજિક પડતી થઈ છે એ મત સાથે હું મળી શકતો નથી.”

અને પછી ધણી ગામડામાં મહેં પાકની આનાવારી સાથે સાંસારિક દુઃખોની પણ આનાવારી કહાડી. એનો સાર અત્રે પ્રસિદ્ધ કરવાની રજા લઉં છું:—

સ્ત્રીઓ ધણી દુઃખી છે. સવારના ચાર પાંચ વાગ્યાથી જાડે છે તે રાતના ૧૦-૧૧ વાગે એ સુવા પામે છે. દોરની ચાકરી કરવાની, પાણી ભરવાનાં, ઘરકામ કરવાનાં અને દળવા ખાંડવાનું તથા ખેતર પાધરનું પુષ્કળ કામ એમને માથે હોય છે. સ્ત્રીઓને હલકી ગણવામાં આવે છે. એમનાં ઝાઝાં માન નથી. સંયુક્ત કુટુંબનાં કલેશ, કંકાસ અને કૌટુંબિક હાડમારીઓ એમની ધણી છે. પાટીદાર લોકોમાં એમને આનંદ વિનોદના પ્રસંગ જૂજ મળે છે. જાને જવાનું સ્ત્રીઓને નથી હોતું. જાને પુરુષો જાય છે અને સ્ત્રીઓને કાણું જવાનું રાખ્યું છે.

સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે મેલાં અને જાડાં વસ્ત્રો પહેરે છે. લાજ મલાજાના અદ્યતિત દાખમાં રહે છે. ઘી, દૂધ કે શાક એમને થોડાંજ મળે છે. ઘરના ભેજ કે અંધારવાળા ભાગમાં એમને ઘણો વખત રહેવાનું હોય છે. સાસુ નણંદ ઝાંસા લપકા કર્યા કરે છે. ધણી ધણી વખત સ્ત્રીને મારે છે અને છોકરાં પણ બિચારીને સતાવ્યા કરે છે. હિંદુ સ્ત્રીની આંખમાંથી આંસુ સૂકાતું નથી એમ કહીએ તો ચાલે. મંદવાડ વખતે એની ચાકરી બરાબર થતી નથી. દવાદાર પણ ન ચાલ્યેજ કરવામાં આવે છે. ખાસ કરીને વાણિયા પ્રાદાણ ને કણબીમાં લુગડાં ઘરેણાં કે તીજેરીની કૂંચીઓ સ્ત્રી ધરડી થાય નહિ ત્યાં સુધી એને સોંપાતી નથી.

સ્ત્રીજાતિની જે દેશમાં આવી દશા હોય ત્યાં બીજું શું સારું હોઈ શકે ?

કુંવારી છોકરીઓના ઉછેર, પોષણ અને ફળવણીમાં કંઈજ ધ્યાન અપાતું નથી. બુદ્ધિવાન અને ચાલાક બાળકોઓને ટપોટપ ગમે ત્યાં પરણાવી દેવામાં આવે છે. તે સાટાં, ત્રેખડાં, પ્રતિષ્ઠા, કુલઅંધન, જાતિઅંધન વગેરે અનેક અંધનોની બેડીઓમાંથી મુક્તિ પામી કાઠક જ છોકરી સુખી લક્ષમાં જોડાઈ હોય છે. દેશમાં અસંખ્ય વીધાં જમીન, જેમ બેડૂતો નહિ મળવાથી કે ગરીબાઈના કારણથી પડતર રહે છે તેમ વસતિનો અર્ધો અર્ધો



ભાગ જે સ્ત્રીઓ, તેમની બુદ્ધિ અણુખેડાયલી અને વિકાસ પામ્યા વગરની રહે છે. બ્લેમ, ભોળપણ, જક, રૂઢિચુસ્તપણું, બહીષ્કણપણું અને અજ્ઞાન આપણી સ્ત્રીઓને બિચારીઓને વળગી રહે છે તેમાં દોષ સમાજનો છે.

વિધવાઓનાં દુઃખનો પાર નથી. એને તો ભાઈ ભોળાઈ, માબાપ કે સાસરીઆં પિયેરીયાંમાં કાઠ ઠેકાણે જ પવાવારોજ નથી. કાઠ માંદુ થયું હોય કે એને સેવા ચાકરી કરવા બોલાવે. કાઠ મહેમાન પરાણો આવ્યો કે રસોઈ પાણી એને કરવાનાં. મરણ વખતે આગળ પડીને ફૂટવાનું એને. શુભઅશુભ દરેક પ્રસંગે જેટલું વૈતરું અને કંટાળાભરેલું કામ તે એને કરવાનું. એક વખત હું કાશી ગયો હતો. ત્યાં મ્હને સુરતની બે વિધવા બ્રાહ્મણ બાઈઓ મળી હતી. એ કહે: “અમે તો અહીં રહેવાજ આવ્યાં છીએ અને દેહ પણ ગંગા કિનારે જ પાડીશું. કારણ પ્લેગમાં અમારાં કુટુંબના ઘણા માણસ મરી ગયાં. બધાંની સેવા ચાકરી અમે કરી પણ અમને પ્લેગ ના થયો !”

“હમે જ્યાં જઈએ ત્યાં વધારે પડવા લાગ્યાં. બધે હડધૂત થઈ ગયાં. વૈતરાં કરીને થાક્યાં તોયે જશ નહિ. કાઠ અમારું નહિ. દહાડો હોય, રાત હોય, ટાઢ હોય કે તડકા હોય તે કશાનો અમારે માટે કાઠને વિચાર નહિ. જ્યાં કાઠ ના જાય ત્યાં અમારે ધકકેલાવાનું. ભૂખ, ઉન્ન-ગરા, તિરસ્કાર બહુ વેઠ્યાં. અનેક જન્મનાં દુઃખે વિધવા થયાં હોઈશું તે વૈધવ્યનું દુઃખ પણ વેઠ્યું, પણ પાછળના દુઃખથી કંટાળી ગયાં. જ મહિ-નાથી અહીં ચાલ્યાં આવ્યાં છીએ. રોજ ગંગા સ્નાન કરીએ છીએ અને કાશીવિશ્વનાથ સૌ જગતનો બાપ છે તે અમને નભાવશે અને શાન્તિ આપશે.” આ બાઈઓની કરુણ કથા, ખેડાનાં ગામડાંની વિધવાઓ જોતાં મ્હને દરરોજ સાંભરતી.

આપણો સમાજ ગમે તેવી જીવાન અને બાળવિધવાઓને પુનર્લ-ભતી છૂટ નથી આપતો એ અન્યાય વિષે અહીં વિસ્તારથી ના લખું, તો પણ ઉપર મુજબ, સૌભાગ્યવતી, કુંવારી અને વિધવાની જે દુર્દશા આપણે કરી નાંખી છે તે સંબંધે ખૂબ ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કરવાની અને એ દશામાં તાડીદે મુધારા કરવા માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે એટલું તો ભાર મૂકીને કહેવાની અગત્ય જોઈ છે.

છોકરાઓને પણ નાનપણથી પરણાવી દેવામાં આવે છે. એમાં માઆપ એમનું શું હિત સાધે છે તે સમજી શકાતું નથી. સાહસ, ઉત્સાહ, નીડરતા, શૌર્ય વગેરે પુરુષાતનના ગુણો આપણી ઉછરતી પ્રજામાં આવતા નથી તેનું મ્હોટું કારણ બાળલમ્બો છે. ફેટલીક નાતોમાં પહેરામણીના વર હોય છે. ફેટલાંક કુટુંબો કુળવાન ગણાય છે. ઘણી નાતોમાં કન્યાઓની અછત થઈ ગઈ છે અને કન્યાવિક્રય ચાલે છે. જ્ઞાનિબંધનોના સાંકડા વાડા તો હતા જ તેમાં વળી તડો, ઘોળ અને અમુક અમુક ગામડાં અને શહેરોએ મ્હોટાઈના ખોટા ખ્યાલમાં લમ્બવ્યવહાર સંક્રુચિત કરી દીધા છે. સારી છોકરીઓને સારા વર મળતા નથી. ઘણા પુરુષો વાંઢા મરી જાય છે. ત્યારે કાઈ કાંઈ ફેકાણે હજી એક ઉપર બીજી અને બીજી ઉપર ત્રીજી સ્ત્રી પરણાવામાં આવે છે. ધનવાન વૃદ્ધ પુરુષો હજી કુમળી બાળકીઓને પરણી શકે છે !

જમણવારો અને વરધોડામાં ઘણો પૈસો નકામો ખર્ચાય છે. શુભ અશુભ પ્રસંગે દેવાં કરીને હજી લોકો નાત જાતમાં આખર રાખવા મથે છે.

રડવાફૂટવાનો રિવાજ સ્ત્રીઓનાં શરીરની ખરાબી કરે છે. કાણો, બેસણાં અને દેખાડવાના શોકમાં બહુ ઢોંગ અને જૂઠાણાંની ટેવો પડ્યા જ કરે છે. મુસલમાન લામ્બોમાં દફનક્રિયા ખાતે એટલું બધું ખર્ચ થાય છે કે આ પ્લેગની અંદર જે કુટુંબોની ખરાબીઓ ગામડાંમાં મ્હેં પ્રત્યક્ષ જોઈ તેમાં મુસલમાન કુટુંબોએ બીજાં દુઃખ ભેગું આ દફનક્રિયાના ખર્ચનું જે એમને દેવું થયેલું તેનું વર્ણન કર્યું ત્યારે મ્હારા શોકનો પાર રહ્યો નહિ.

એક ગામમાં મ્હેં અનીતિ વિષે તપાસ કરી. સામાન્ય રીતે એમ મનાય છે કે શહેરના લોકોમાં જેટલો વ્યભિચાર છે તેટલો ગામડાંમાં નથી. પરંતુ એ તપાસમાં મ્હને એ માન્યતા ખોટી માલૂમ પડી. ૪૦૦૦ વસતિના ગામમાં બ્રાહ્મણ, વાણિયા, પાટીદાર, હજમ, ઠાકરડા, મુસલમાન, રાજપૂત વગેરે જાતો હતી. દસેક જણનું ખાનગી કમિશન બેસાડ્યું હોય એવી રીતનું એક કમિશન ગોઠવી એમની મદદથી આખા ગામની દરેક દરેક ઘરની તપાસ એક રથજો બેઠે બેઠે કરી. એમાં એમ માલૂમ પડ્યું કે ગામમાં

વ્યભિચાર પુષ્કળ હતો. પરંતુ આવી તપાસનાં પરિણામ પર હું બહુ વજન મૂકતો નથી.

દારૂનું વ્યસન ગામડાંમાં વધતું જાય છે. એનાથી ખૂનો થયાં છે, આપઘાત થયા છે, ગાંડપણના રોગ વધ્યા છે અને ઘણાં કુટુંબો પાયમાલ થઈ ગયાં છે. નાનામાં નાના ગામમાં નિશાળો ઉઘાડવા તજવીજ નથી થઈ એટલી તજવીજ દારૂની દુકાનો ઉઘાડવા થઈ છે. ઉચ્ચ શાળાતી કામમાં પણ દારૂ ઘૂસ્યો છે અને તન્દુરસ્તીની ખરાબી સાથે આયુષ્યની મર્યાદા ઓછી કરવામાં પણ દારૂ પુષ્કળ ભાગ ભજવી રહ્યો છે.

અંત્યજ વર્ગ અને બીજી હલકી કહેવાતી જતોને દાખી રાખવાનું કામ, ગામડાંમાં પદ્ધતિસર ચાલે છે. અંત્યજ લોકોના જુદા કૃવાઓ હોય છે; એમાં ઘણે ઠેકાણે એમને સારાં પાણી પણ મળતાં નથી. અમલદાર વર્ગની માફક ગામલોકનાં પણ વેડવસાયાં ગરીબ લોકને કરવાં પડે છે અને ૫૦૦ ધરની વસતિના ગામમાં ૧૦૦ ધરનાં માણસો ૪૦૦ ધરનાં માણસો પાસે દાસત્વ કરાવે છે.

કાષ્ટપણુ ગામ સંપવાળું જોયું નહિ. સો ગામોમાં ફક્ત એક અપવાદ સિવાય બધે જ પક્ષાપક્ષી, મમત, ચડસાચડસી, અદેખાઈ અને સ્વાર્થ-વૃત્તિ જોવામાં આવ્યાં. ધનવાન અને બળવાન લોકો સર્વત્ર ગરીબ અને નબળાંનો ભક્ષ કર્યા કરે છે. પોતાને પાંચ રૂપિયાનો ફાયદો થતો હોય તો, બીજાને ૧૦૦૦નું નુકશાન કરતાં કાષ્ટ ડરતું નથી. જેમ દરિયામાં મહોટાં જળચર નાનાંનો આહાર કરે છે અને નાનાં તેથી નાનાંનો કરે છે તેમ ગુજરાતની જમીન પર મનુષ્યલોકમાં પણ એ જ જોવામાં આવ્યું.

ગીતાજીમાં લોકસંગ્રહ અર્થે જીવન નિર્ગમવા કહ્યું છે પણ એ સુંદર ઉપદેશ ભૂલી જઈ આપણી પ્રજા નથી લોકકલ્યાણ સાધતી કે નથી પોતાનું કલ્યાણ પણ કરી શકતી. આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિમાં એ પડી છે અને ભગીરથ પ્રયત્ન વગર એનો ઉદ્ધાર થવાનો નથી.\*

\* જૂન ૧૯૨૦ ના સમાલોચકમાં આ લેખ પ્રથમ છપાયો હતો.



## પ્રકરણ ૪

અન્નક્ષેત્રો, ધર્મશાળાઓ, મંદિરો

**અ**મદાવાદમાં ધર્મશાળાઓ સદાવ્રતો, અન્નક્ષેત્રો વગેરેની બરાબર ગણતરી કરાવી એના વહીવટની તપાસ થવાની જરૂર છે.

હિન્દુ મંદિરો પણ લગભગ બંધાઈ મહેં જેવાં છે પરંતુ એમાંથી બહુજ થોડાંમાં સાચી પવિત્રતા અને ચોખ્ખાઈ કે નૈતિક સ્વચ્છતા રહ્યાં હશે એમ મહેને લાગે છે !

“હિન્દુમીશન” અને સનાતન હિન્દુધર્મ સભાઓ જેવી સંસ્થાઓ, પોતાનાં કાર્યક્ષેત્રોમાં આ સંસ્થાઓની સુધારણા ઉમેરે તો બહુ સારું.

રાજકીય કામમાં ન પડ્યાં હોય એવાં સ્ત્રી પુરુષો, સાચી સેવાની ધગશવાળાં આ શહેરોમાં હોવાં જોઈએ. ઘણા પેન્શનરોને સેવાની ઇચ્છા છે પણ એમને કંઈ કામ સૂઝતું નથી એમ કહેવાતું મહેં સાંભળ્યું છે એવાંઓને મારી વિનંતિ છે કે વ્યવસ્થિત રીતે ઉપર કહેલું કામ તેઓ ઉપાડે.

મ્યુનિસિપાલિટીએ શતાબ્દિ મહોત્સવ બજાવ્યો તે વખતે એણે, પોતાને માટે એક ધ્યાનમંત્ર મુદ્રામાં કાતરાવ્યો. એ ધ્યાનમંત્ર તૈયાર કરતાં અમદાવાદના ખાસ ગુણો કયા તે ઉપર ઘણી ચર્ચા થઈ હતી. ચર્ચાને અંતે નિર્ણય થયો હતો કે આપણા ખાસ ગુણો ઉદ્યોગ, સ્વાશ્રય અને સેવા છે.

ઉદ્યોગનો ગુણ તો સહજ પારખી શકાય એવો છે. ચાર વાગતાથી શહેર જાગી જાય છે અને રાત્રે ૧૨ પછી સૂવે છે. અહીં ઝાઝાં માણસને ગંજીફા બાજી રમવાની કે હોકા ગગડાવવાની કુરસદ નથી.

ન્યુયોર્કને માટે કહેવાતું કે ત્યાં લોકો હીંડતા નથી પણ દોડે છે; આપણે અહીં પણ લોકો દોડતાં જ લાગે છે.

સ્વાશ્રયી તો આ શહેર અસલથી છે. એને કોઈ મહારાજાન્યની રાજધાની થવાનું કે યાત્રાના ધામ બનવાનું સુભાગ્ય પ્રાપ્ત નથી થયું. દરિયો પણ અહીંથી દૂર છે. નદી માની છે તેમ છતાં એનામાં જે હુન્નરકળા

અને વ્યાપાર ઉદ્યોગ છે તે એના પોતાનામાં જે પોતાનાજ પગ પર ઊભા રહેવાની તાકાત છે એને પરિણામે એટલે સ્વાશ્રયને પ્રતાપે છે.

સેવા, એ એનો ત્રીજો ગુણ છે. એના પ્રકાર યુગે યુગે બદલાય છે એ ખરું. હાલ જે નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવ ખીલ્યો છે તે મહાત્માજીના સત્સંગનું ફળ છે. પરંતુ તે પહેલાં સાહિત્ય, સમાજ સુધારો, ધર્મ સુધારો, કેળવણી, દવાખાનાં વગેરે ક્ષેત્રોમાં આ શહેરે ઉત્તમ સેવાઓ કરી છે. તે પહેલાં એણે પાંજરા-પોળોમાં, ચોવારા, પરબડીઓ, મંદિરો અને ધર્મશાળાઓ તથા અન્નક્ષેત્રોમાં દાન કર્યો હતો.

પરંતુ હાલના યુગમાં, એ જલ્દી પૂર્વજનોનાં ધણાં કલ્યાણકારી કામો, આપણે સાચવી પણ શકતાં નથી. એમની ઘણી ઉત્તમ કૃત્તિઓ આપણે બગાડી મૂકી છે. કેટલીયે ધર્મશાળાઓમાં ધાસલેટના ડબ્બાની દુકાનો થઈ છે અને ખીલ કેટલીકમાં હોટલો અને ખીડીઓની દુકાનો આવી છે.

મંદિરોના ઓટલા સુદ્ધાં ભાડે અપાઈ ગયા છે અને ત્યાં “ધનજીભાઈના ઠંડા સોડા” અને “બાદશાહી સાલુઓ”નાં પાટિયાં લાગ્યાં છે !

મંદિરો પ્રજાની સંસ્કૃતિનો ઉત્તમ વિકાસ કરતાં હતાં. હોટેલો કરતાં ત્યાં જે ભોજન મળતું હતું તે જ્ઞાન અને ભક્તિરૂપી અમૃતનું હતું.

હમણાં તો એ મંદિરોમાંનાં ધણાંમાં બ્લેમ, જડતા, સ્વાર્થ, મલિનતા અને દુરાચાર વ્યાપેલાં છે. કેટલાંયે મંદિરો, જે પ્રભુનાં ધામ હતાં તે અનીતિના અખાડા થયાં છે. પૂજારીઓ માલિકા થઈ પડ્યા છે. પ્રગટીય સંસ્થાઓ ખાનગી મિલકતો થઈ ગઈ છે. પૂજારીઓ અને ટ્રસ્ટીઓ અંદર અંદર લડી, કોર્ટ દરબારે ચડી રહ્યા છે અને દારૂ, ‘કોકેઇન’ અને વ્યભિચારનું કેટલેક રથજો સામ્રાજ્ય છે.

અન્નક્ષેત્રો અને સદાવ્રત્તોમાં પણ જૂની રૂઢિ પ્રમાણે ભોજન અપાય છે. સાધુ, ભિખારાં વારંવાર ખાવાની ખાતર સરત ચૂકવીને ત્યાં અડયાં ને અડયાંજ રહે છે. કુપાત્રે કે પાત્રે દાન થાય છે કે નહિ એનો ત્યાં કોઈ વિચાર કરતું નથી. બાવન લાખ બાવાઓ જે હરામનું ખાધને મિથ્યા જનનીને ભારરૂપ થયેલા છે તેમાંનાજ ધણા આ અન્નક્ષેત્રો અને સદાવ્રત્તોથી

પોષાય છે. જમનાને યોગ્ય ફેરફાર, સ્વ. હરિલાલ દેસાઈલાઈએ માત્ર વેરાગીની ધર્મશાળામાં અને સ્વ. લલ્લુભાઈ કરશનદાસની ધર્મશાળામાં કરાવ્યો હતો. વેરાગીની ધર્મશાળામાં એમણે સ્વ. પ્રજાચક્ષુ જેવા જ્ઞાની વિદ્યાર્થીઓને / માટે એમણે એના કંડમાંથી એક સુંદર છાત્રાલય કર્યું અને ટાવર તથા આખનું દવાખાનું કરીને એમણે જૂના જમનાની ધર્મશાળાઓ અને સદાપ્રતોના વહીવટદારો આગળ ઉત્તમ દૃષ્ટાંત મૂક્યું.

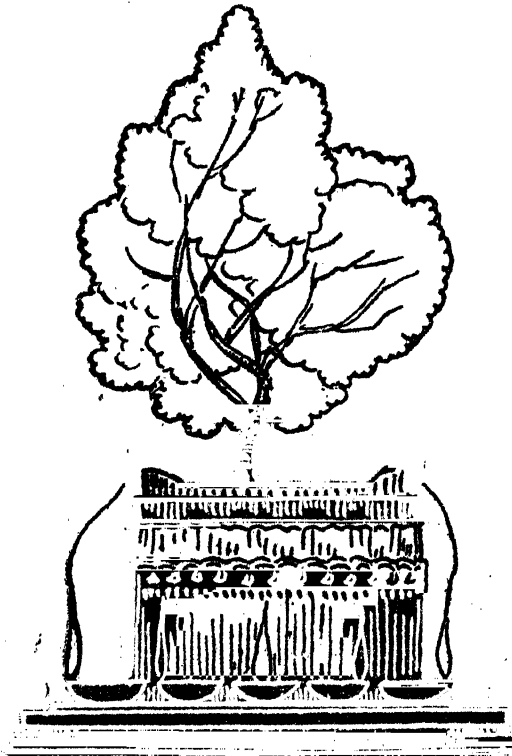
સ્વ. લલ્લુભાઈની ધર્મશાળાના હાલના વહીવટદારોએ પણ ત્યાં સુંદર સભાગૃહ અને પુસ્તકાલય બનાવ્યાં છે એ મુજબ આપણી જૂની ધર્મોદ્ધા સંસ્થાઓને સુધારવામાં આવવી જોઈએ. શહેરની સાચી ઉન્નતિ એના પ્રત્યેક અંગ અને ઉપાંગને નિરોગી, દૃઢ અને સાચી દિશાએ કાર્ય કરતાં કર્યા વગર નહિ થાય.

શહેરમાં દરરોજ ૧૦,૦૦૦ માણસો દેશ પરદેશથી આવતાં હશે અને એટલાંજ જતાં હશે. એમને ધર્મશાળાઓ જેવાં આશ્રયસ્થાનો સુખરૂપ થાય. જે શહેર વધારે પરદેશીઓને આકર્ષી શકે એવી અતિથિ સત્કારની વ્યવસ્થાવાળું હોય એનો સ્વાર્થ અને પરમાર્થ બન્ને સુધરે છે. ગૂર્જર દાનવીર, સ્વ. પ્રેમચંદ રાયચંદે ગયા જમનામાં બહુ ધર્મશાળાઓ બંધાવી હતી. એમને પગલે ચાલી આ જમનાના ધનિકોએ પણ જમનાને યોગ્ય ધર્મશાળાઓ બંધાવવી જોઈએ.

યુરોપ, અમેરિકાનાં શહેરોમાં, ત્યાં કોઈ પ્રગ્નજનો પર બોળરૂપ થઈ પડે એવાંને પેસવા દેતું નથી. અતિથિને દેવ ગણવાની ભાવના એમની નથી-આપણી છે. મહેં હિમાલયથી ધનુષ્યકોટી અને કલકત્તાથી કરાંચી સુધી મુસાફરી કરી છે. આખા ભારતવર્ષમાં કોઈ પણ શહેર કે ગામકું ધર્મશાળા વમરનું ભાગ્યેજ મહેં જોયું છે. એવાં ઉદાર હૃદય રાખવાથી બહુ પરદેશીઓ આ દેશમાં ધૂસ્યા અને પછી તો પડોશી મટીને ઘરબણી થઈ પડ્યાં. છતાં ધર્મશાળાઓ અને અન્નક્ષેત્રો તો આપણે ચાતુ રાખીયું એટલુંજ નહિ પણ એમને વધારે વિવેકસર જનસમાજનું સાચું કલ્યાણ સાધી શકાય એ રીતે ચલાવીયું.

અમદાવાદમાં સોએક ધર્મશાળાઓ છતાં, કેટલાંએ ગરીબ લોકો કુટપાથ પર અને નદીતી રેતમાં પડી રહે છે ! ધરત્યાર વગરનાં, નિરાધાર, અપંગ, રક્તપિત્તિયાં અને માંદાને માટે સુવ્યવસ્થાપૂર્વક જો આપણાં દાનના પ્રવાહ વાળી શકાય તો, આપણા ચાર પુરુષાર્થમાનો સર્વોત્તમ પુરુષાર્થ જે ધર્મ તે કેવો શોભે ? \*

\* સ્વ. ચંચળબેન ટંકશાળીની ધર્મશાળા ખુલ્લી મૂકવામાં આવી ત્યારે બાપણમાં જે વિચારો રહી ગયા તેને અત્રે જરા વિસ્તારથી મૂક્યા છે. મે. ૧૯૩૮



## પ્રકરણ ૪

મિલઉદ્યોગે આ શહેરની કીર્તિ વધારી છે. એનાથી મામડાનાં અને દેશ પરદેશનાં હજારો માણસો અહીં આવીને રોજ મેળવી શક્યાં છે. આને પણ અમદાવાદને માટે એવું કહેવાય છે કે, આ શહેર એવું છે કે જ્યાં ગમે તેવો માણસ જઈને રહે અને પ્રામાણિકપણે મહેનત કરવા તૈયાર હોય તો, કદાપિ કાળે નાગો ભૂખ્યો રહે જ નહિ. જ્યાં ઉદ્યોગ છે ત્યાં લક્ષ્મીનો વાસ છે. આ બધું ખરું. પરંતુ મિલઉદ્યોગે લાભ સાથે નુકશાન પણ ઘણું કર્યું છે. ક્ષયરોગ, અનીતિના રોગો, અતિશ્રમથી શરીરને પડતા ઘસારા અને નબળાઈ; આ બધું મિલોમાં કામ કરનારાઓમાં ઘણું જોવામાં આવે છે.

### મિલની ધૂણી

પણ આખા શહેરને આ ઉપરાંત મિલઉદ્યોગે જે નુકશાન કર્યું છે તે ધૂણીનું છે. હાલ અમદાવાદમાં ૧૦૦ ભૂંગળાં છે અને દરેક ભૂંગળામાંથી સવારે, બપોરે અને સાંજે પુષ્કળ ધૂણી નીકળે છે. આ ધૂણી ખાસ કરીને શિયાળામાં, જે વખતે પવન બંધ હોય છે તે વખતે રાતના અગિયાર વાગતા સુધી આખા વાતાવરણને ઘેરી વળે છે અને શહેરીજનોનાં નાક, આંખો, ગળાં અને શ્વાસોચ્છવાસના માર્ગોને છોલી નાખે છે. જ્યારથી મિલો રાતપાળીઓ ચલાવે છે ત્યારથી તો રાત્રે ૧૧ વાગ્યા પછી વાદળ સ્વચ્છ થતું તે પણ થતું નથી. મહાસભાવાદી ધોળા ટોપી-વાળાઓ જ્યારથી અમદાવાદની મ્યુનિસિપાલિટીમાં પેઠા ત્યારથી એમણે જોયું કે શહેરના લોકોને સુખી કરવાં હોય તો, આ ધૂણી ઓછી કરાવવી જોઈએ.

### અમદાવાદ ગર્દાબાદ

આજથી વીસ વર્ષ ઉપર અમદાવાદમાં આ ધૂણી ઉપરાંત ધૂળ પણ પુષ્કળ હતી. અને ૩૦૦ વર્ષ પર જહાંગીર બાદશાહ અમદાવાદ આવેલા ત્યારે આ શહેરને અહમદાબાદ નહિ પણ મર્દાબાદ કહેતું હતું. ગર્દાબાદ એટલે ધૂળાબાદ. ત્રણસેં વર્ષ સુધી અમદાવાદની ધૂળ જહાંગીર બાદશાહે જોઈ હતી એવી તે એવી રહી હતી.



## ધૂળ ગઈ પણ ધૂણી વધી

ઘોળા ટાપીવાળાઓએ કારભાર લીધો ત્યારપછી એ ધૂળ તો ધીમે ધીમે ગઈ. સડકો ડામરની થવા માંડી, પગથી પર પત્થર જડવામાં આવ્યા અને ઘણીખરી પોળોમાં પણ પત્થર અને સિમેન્ટ તથા પાકા ડામરના રસ્તા કરી મોટા પ્રમાણમાં ધૂળ અટકાવવામાં આવી. આજે બહુ થોડી પોળો અને થોડા જ રસ્તાઓ બાકી રહ્યા છે, તે પણ બેએક વર્ષમાં પૂરા થઈ જશે. આ સડકોને પાછી દસ પંદર દિવસે ધોવડાવવામાં પણ આવે છે અને સફાઈ વગેરે ઉપર વિશેષ ધ્યાન અપાતું હોવાથી ધૂળની બાબતમાં તો શહેર ઘણું સ્વચ્છ રહે છે એમ કહી શકાય. ધૂળ દૂર કરવાથી અને સફાઈ પર વધુ ધ્યાન અપાય છે તેથી, શહેરમાં પહેલાં જેટલાં મરતાં હતાં તે કરતાં ઓછાં માણસો મરે છે અને રોગો પણ કંઈક અંશે ઓછા થયા છે. પરંતુ ધૂણીનો ત્રાસ હજી બિલકુલ ઓછો થયો નથી અને દહાડે દહાડે વધતો જાય છે એમ કહીએ તો ચાલે.

## ધૂણીનાં માઠાં પરિણામ

આ ધૂણીનો હિસાબ પણ કહાડવામાં આવ્યો છે અને એમ માલમ પડ્યું છે કે દરરોજના ૭-૮ હજાર +મણુ ધૂણીનો લોટ થઈને આપણા શહેરમાં ઉડ્યા કરે છે અને આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવાની હવાને દુષિત કરે છે. શિયાળામાં બિલકુલ પવન નહિ હોવાથી આ બધો ધૂણીનો લોટ થોડેક જાગે જમને પાછો પૃથ્વી ઉપર પડે છે અને પરિણામે આ ઋતુમાં ઉધરસના, વરાધના, નાક અને ગળાના સોજના અને શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા રોગો વધી પડે છે. ધૂણીને લીધે સૂર્યનાં કિરણો પણ આપણા શરીર ઉપર બરાબર પડતાં નથી અને ખાસ કરીને બાળકોને એને લીધે ખૂબ નુકશાન થાય છે. સૂર્ય-કિરણ ઘોળા રંગના દેખાય છે પણ તેમાં સાત રંગો છે. તે સાતે રંગમાં જુદા જુદા ગુણ છે. પણ એ સાત ઉપરાંતના પણ રંગો સૂર્યકિરણમાં આવેલાં પડ્યાં છે. મેઘધનુષ્યના રંગોમાં કોરે જે જાંબુડિયો રંગ જણાય છે એની પછી પણ કેટલાક રંગો હોય છે જે આપણી આંખથી જણાતા નથી. આ રંગોને જાંબુડિયા રંગની ઉપરના

રંગો એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. સવારના આઠ વાગતા સુધી નાનાં છોકરાં ધર આંગણમાં નાગાં નાગાં રમે દોડે અને કૂદે ત્યારે આ જાંબૂડિયા ઉપરના સવારના બાલસૂર્યના રંગો એ છોકરાંઓના શરીર ઉપર સીધાં કિરણો મારફતે પડે છે. એની શરીર પર એવી અસર થાય છે કે શરીરમાં જે ચૂનાનું બંધારણ જરૂરનું છે તે ચૂનો આ કિરણોની મદદથી બાળકોના શરીરમાં તૈયાર થાય છે અને એમના શરીરની વૃદ્ધિ બહુ જ ઉત્તમ પ્રકારની થયા કરે છે. પણ અમદાવાદનાં બાળકોના નસીબમાં આવી જતની વૃદ્ધિનું સુખ નથી. અને જોષ્ઠતા પ્રમાણમાં ચૂનો તૈયાર નહિ થવાથી આપણાં બાળકોનાં હાડકાં નબળાં રહે છે. રીક્ટસ નામનો એક હાડકાંના ક્ષયનો રોગ થાય છે. અમદાવાદમાં દર ત્રણ બાળકો આપણે તપાસીએ તો ત્રણ બાળકે એક બાળકના શરીરમાં આ હાડકાંની નબળાઈનો-રીક્ટસનો-રોગ માલૂમ પડ્યો છે. નિશાળે જતાં છોકરાંઓનાં શરીર અમદાવાદમાં તપાસવામાં આવ્યાં છે. એમાં પણ ગળાના રોગ, નાકના રોગ, હૈયાહોડી અને આંખના રોગો પુષ્કળ પ્રમાણમાં જોવામાં આવ્યા છે. આ બધું મોટેભાગે ધૂણીને લીધે છે. અમદાવાદનાં છોકરાં-ઓનાં ઉંમરના પ્રમાણમાં શરીર વધતાં નથી, એમનાં વજન ઓછાં હોય છે અને જે ઉછરતી પ્રજા ઉપર આપણા આખા દેશના ભવિષ્યનો આધાર છે તે પ્રજા, નિર્બળ અને અશક્ત માલૂમ પડે છે; એટલું જ નહિ પણ સંસારમાં જે અનેક જતના રોગોનો હુમલો એમના પર થવાનો, તે રોગોના સામે થવાની તાકાત આપણા છોકરાંઓમાં નથી. આમાં મેં, જે ખીન્ન રોગોથી આપણાં બાળકો પીડાય છે, ગરીબાઈને લીધે એમને પૌષ્ટિક ખોરાક મળતો નથી અને દૂધ ભેળસેળવાળું મળતું હોવાથી બાળકોને જે નુકશાન થઈ રહ્યું છે તેની વાત તો કરી જ નથી. એ વાત કહું તો આખી પ્રજાનું જીવન કેવા કેવા ભયમાં વિકાસ પામી રહ્યું છે તેનો વાંચકોને ખરાબર ખ્યાલ આવે. પરંતુ એકલી ધૂણીથી પણ અમદાવાદ શહેરની પ્રજા બહુ જ ત્રાસ પામી રહી છે અને દરરોજ અમદાવાદ શહેરમાં ત્રણ માણસો ક્ષયથી મરે છે અને ખીન્ન નવ માણસોને ચેપ લગાડતાં જાય છે એની કશું સ્થિતિનો જરા વિચાર કરો. આ શહેરના ઘરોમાં અને યોગોમાં ફરી આપણે તપાસ કરીએ તો આજે ૨૦ હજાર માણસો ક્ષય

રોગથી પીડાતાં જડશે અને એ વીર હજાર બીજાં સાઠ હજારને આજે એપ ફેલાવી રહ્યાં છે. આનું એક કારણ ધૂણી પણ છે.

### બીજાં માઠાં પરિણામો

જે શહેરમાં જ્યારે આટલી મિલો નહોતી ત્યારે લોકો હવા ખાવા આવતા અને અહીંની સૂકી નિર્મળ હવાનો લાભ લઇને સાબસારા થઇ ઘેર જતા. તે શહેર આજે મિલોની ધૂણીને લીધે ઝેરી વાતાવરણ-વાળું અને દુષિત હવાવાળું બની ગયું છે. આ શહેરમાં ઘોળાં અને બીજાં લુગડાં ચોકખા રહી શકતાં નથી. ધૂણીને લીધે એક-એ દિવસમાં મેલાં થઇ જાય છે. ધરોના રંગ ધૂણીને લીધે મહિના-એ મહિનામાં ખરાબ થઇ જાય છે. પાકને નુકશાન થાય છે. ઝાડો પર ફળ ને ફૂલ ખરાબ આવતાં નથી અને આજે તમે નરોડા પાસેના અને રખિયાલ પાસેના લોકોને પૂછશો તો એ તમને કહેશે કે ધૂણીને લીધે આંખા, ખોરડી અને બમકાળી પહેલાંના જેવાં પાક આપતાં નથી.

### ધૂણી ઓછી કરવાના પ્રયત્નો

પંદર વર્ષથી આ ધૂણીનો ત્રાસ ઓછો કરાવવા માટે ઘણા પ્રયાસો લેવામાં આવ્યા છે, સારે છેક હમણાં એનું કંઈક સારું પરિણામ આવશે એવી આશા બંધાઈ છે. આ ધૂણી ઉપર દેખરેખ રાખનાર અત્રે એક મુખ્યપ્રધી પ્રોફેસર નાયકને અમદાવાદની મિલોની ધૂણી કેટલી નીકળે છે તેની તપાસ કરવા બોલાવવામાં આવ્યા હતા અને પ્રો. નાયકે જ્યારે આ ધૂણીની તપાસ કરી તો એમ માલમ પડ્યું કે, ધૂણી મિલો ધણી જ કહાડે છે અને આખું વાતાવરણ કુરોડો અને અખળે રજકણોથી ભરેલું રહે છે. ઉપર જે સાત-આઠ હજાર મણ ધૂણી દરરોજ નીકળે છે એવું જણાવવામાં આવ્યું છે તે એમના રિપોર્ટ પરથી જ કહાડેલા સારનું પરિણામ છે. હવે ધૂણીનો ત્રાસ અટકાવનારી કમિટિ બે-ત્રણ વર્ષથી વધારે કામ કરે છે. કલેક્ટર સાહેબ, ઇન્જનેર સાહેબ અને મ્યુનિ. સભ્ય, વર્ષમાં એકવાર નહિ પણ બેવાર મળે છે અને હમણાંના તો એ બધા છ-સાત વખત મળ્યા. ગોમતીપુર પૂલ ઉપરથી, સરસપુર પૂલ ઉપરથી અને શેડ મોતીલાલ હિરાભાઈની મિલની અગાસી પરથી એમણે સવારે અને સાંજે મિલોમાંથી

નીકળતી ધૂણીની ખૂબ તપા કરી. બોઇલર ઇન્સ્પેક્ટર સાહેબ, હાલમાં શ્રી. ઠક્કર નામના, બહુ લાગણીવાળા ગૃહસ્થ છે. એમણે આ કમિટિને ધૂણીની તપાસમાં બહુ સારી મદદ કરી અને એને પરિણામે આ વર્ષે સત્તર મિલોના ઘટ કાળી ધૂણી કહાડવા માટે રૂપિયા ૫૦ થી ૧૫૦ સુધીના દંડ થયા છે. આ માટે આપણે મિ. ઠક્કરનો, કલેક્ટર મિ. મુનિ અને એકઝીક્યુટિવ એજિનિયર સાહેબનો ખાસ ઉપકાર માનવો જોઈએ. જેટલું કરવાની એમની ફરજ હતી તેના કરતાં છેલ્લાં બે વર્ષથી એમણે પોતાના કામતી સમયનો ઘણો ભાગ આ ધૂણીની તપાસ ખાતે અને એને લગતા અગત્યના ઠરાવો કરીને સરકારમાં મોકલવા માટે આપ્યો છે. કમિટિની જ હિલચાલને પરિણામે મુંબઈના સ્મોક ન્યુસન્સ કમિશનનું ધ્યાન પણ અમદાવાદની ધૂણી પ્રત્યે ગયું છે અને એકલા મિ. ઠક્કર આ કામને પહોંચી શકતા નહોતા તેથી મિ. કાવીના નામના એક જીલ્લા બોઇલર ઇન્સ્પેક્ટરને પણ વર્ષના છ મહિના માટે તેમની મદદ મૂકવામાં આવ્યા છે.

### મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રયાસો

મ્યુનિસિપાલિટીએ આ કમિટિને વધારે સહકાર આપવાનું માથે લીધું છે. દશ હજાર રૂપિયાનો એક ટાવર કરીને ધૂણીનું વધારે નિરીક્ષણ કરવા સુધી એણે નક્કી કર્યું હતું, પરંતુ લડાઇને લીધે ટાવરનું ખર્ચ ૧૭ હજાર રૂપિયા સુધી થશે એમ લાગ્યું, તેથી સારંગપુરમાં માધુયાગમાં જે પાણીની ટાંકી છે તેના ઉપર એક ઓરડી કરવા ધારી છે. બીજી એવી ટાંકી સરસપુરમાં પણ છે, આ બેમાંથી એક ટાંકી પર એક ઓરડી કરીને મ્યુનિસિપાલિટી એક ટેલિફોન રાખવા માગે છે. લગભગ આખો દિવસ મ્યુનિસિપાલિટી પોતાને ખર્ચે ત્યાં એક ઇન્સ્પેક્ટરને બેસાડી રાખશે. કેવળ દંડો કરાવ્યાથી આ દુઃખ દૂર થાય એમ નથી. વળી મિલો સાથે મ્યુનિસિપાલિટીએ પ્રેમભાવથી વર્તવું જોઈએ, કારણ આખરે તો મિલઉદ્યોગ જ શહેરનો મુખ્ય ઉદ્યોગ છે. આ નિરીક્ષણ જે મ્યુનિસિપાલિટી ગોકવશે તેમાં ટેલિફોનની ગોકવણી એટલા માટે કે જે ચિમનીમાંથી ધૂણી નીકળતી માલમ પડે તે મિલના માલિકને પહેલાં તો ખબર અપાશે કે, તમારી મિલમાંથી હવે ઉપરાંત ધૂણી નીકળે છે, તેમાં સુધારો કરો.

### મિલોવાળા ધારે તો—

મિલોવાળા જે ઓછી ધૂણી નીકળે એવો બદોબસ્ત કરે તો તેમને પણ બજતણમાં ફાયદો થાય એમ છે. સોંધા કાલસો બાળવાથી, જે

બોઇલરની જરૂર હોય ત્યાં એક બોઇલર રાખે છે તેથી અને વ્યવસ્થાસરના યાંત્રિક ચુલાઓ નહિ રાખવાથી હવા વગેરેની જોડાણે એવી ગોઠવણ બોઇલરોમાં નહિ હોવાથી એમનો પણ ધણો કાલસો બળ્યા વગર ભીડી જાય છે તે એ લોકો ધારશે તો અટકાવી શકશે. અને હાલ જેટલી ધૂણી નીકળે છે તેના અર્ધા કરતાં ઓછી ધૂણી તો તરત થઈ શકે એવું છે. એ કરાવવા મ્યુનિસિપાલિટી ટાંકી ઉપર ઓરડીની ગોઠવણ કરવા ધારે છે. આ ગોઠવણ થોડા વખતમાં જ થઈ જશે.

### મ્યુનિસિપાલિટીની વ્યાજબી માગણી

મ્યુનિસિપાલિટીએ આથી પણ વિશેષ પગલું ભર્યું છે અને તે એ છે કે એક દરાવ પસાર કર્યો છે અને તેમાં મુખ્યત્વે સરકારને વિનંતિ કરી છે કે આ ધૂણીનો ત્રાસ ઓછો કરવાનું અમને સોંપો. જે સત્તા હાલ રમોક ન્યુસન્સ કમિટી એટલે ધૂણીનો ત્રાસ ઓછો કરનારી સમિતિ પાસે છે, તે બધી સત્તા સરકાર પાસે મ્યુનિસિપાલિટીએ માગી છે. એ સત્તા સરકાર આપે તો, મ્યુનિસિપાલિટીનો વિચાર ધૂણીનો ત્રાસ જેમ બને એમ જલદી ઓછો કરાવવાનો છે. કોઈ માણસ પોળોમાં કચરો ફેંકે કે સરિયામ રસ્તા પર ઝાડો પેશાય કરે તેનો આજે મ્યુનિસિપાલિટી ચાર-પાંચ રૂપિયા દંડ કરાવી શકે છે. પરંતુ જે મૂડીવાળાઓ અજાણતાં લાખો મણ ધૂણી હવામાં ફેંક્યા કરે છે એમને અટકાવવાની કે એમને દંડ કરવાની કોઈ સત્તા મ્યુનિસિપાલિટીના હાથમાં નથી એ દુઃખદાયક છે. અમદાવાદનો આ ખાસ પ્રશ્ન છે અને એને માટે અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીને ખાસ સત્તાઓ હોવી જ જોઈએ. ધૂણીનો પૂરેપૂરો ત્રાસ તો મિલવાળાઓ વીજળીથી જ પોતાની મિલો ચલાવે તો જ થઈ શકે. પરંતુ તેમાં તેમને ખર્ચ વધુ આવે છે અને આ સખત હરીફાઈના જમાનામાં મિલોવાળા વીજળીથી પોતાની મિલો ચલાવે એ નજદિકના ભવિષ્યમાં તો શક્ય લાગતું નથી. પરંતુ આ પ્રશ્ન પર અમદાવાદનાં તમામ સ્ત્રીપુરુષો ધ્યાન આપે એ બહુ જ અગત્યનું છે. જેવું વાતાવરણ હોય એવી પ્રજા બને છે. માત્ર ધનથી કોઈ પ્રજા મહાન થઈ શકતી નથી. પણ જે વાતાવરણ શુદ્ધ હોય, શહેર સ્વચ્છ અને સુંદર હોય, સ્થળે સ્થળે વૃક્ષો અને ખાગબગીચાનાં આકર્ષણો હોય તો, પ્રજાઓના સંસ્કાર સુધરી શકે. આશા છે કે આ શહેર પોતાનું વાતાવરણ શુદ્ધ કરવા વધારે પ્રયત્ન કરશે.\*

\* મ્યુ. સમાચાર અને આરોગ્ય પત્રિકામાંનો આ લેખ છે. મ્યુ. ને સરકારે ધૂણી માટે માંગેલી સત્તા ન આપી અને ટાવર કરવાનું કામ પણ મ્યુ. એ ન કર્યું.

## પ્રકરણ ૫

મારે એક દાકતર મિત્ર છે. એ એટલા બધા કામમાં રહે છે કે ન્યારે ન્યારે મળવાનું મન થાય છે ત્યારે હું જ એમને ત્યાં જઈ આવું છું. દાકતરના ધંધા ઉપરાંત, એ લોકસેવાની પણ બધી પ્રવૃત્તિમાં રોકાયેલા રહે છે. છતાં એનું વાંચન પણ ઉત્તમ છે. એની ખાનગી લાયબ્રેરીમાં નવાં નવાં પુસ્તકો પણ રોજ આવ્યા જ કરે છે.

હું કંઈ, આ એનું જીવનચરિત્ર લખવા બેઠો નથી. મારે તો, ગયા જન્યુઆરીમાં માત્ર એક દિવસના ૨૪ કલાક મ્હેં એની સાથે કેમ ગાળ્યા, એની જ ફક્ત વિગતવાર હકીકત લખવી છે.

સવારમાં છ વાગે હું એમને ત્યાં પહોંચ્યો કે સીધો એમની મેડીએ ગયો. દાકતર, દાતણ પાણી કરીને પરવાર્યા હતા. મને આવકારના બે શબ્દો કહીને તરત જ એમણે પાસેની ખુરસી પર બેસવા કહ્યું અને એક-તારો કહાડીને તે પર પાંચ મિનિટ ભજન કર્યું. ભજન કરવા એક સાદી શેતરંજ પર અગાશીમાં એ બેઠા હતા. પાસે ધૂપ બળતો હતો. ફૂલદાનીઓમાં ફૂલ ગોઠવાઈ ગયાં હતાં અને પ્રભાતની શિતળતા તથા શાન્તિમાં પક્ષીઓના કીલકિલાટ સંભળાતા હતા. ભાવપૂર્ણ કંઠે દાકતરે ગાયું કે:—

મને ચાકર રાખોજી—(૨)

ચાકર રહેશું, બાગ લગાસું

નિત્ય જાડી, દર્શન પાશું

વૃન્દાવનને મારગ જતાં

ગોવિંદ લીલા ગાસું—મને ચાકર.

હરે, હરે, સબ બાગ બનાવું,

બીચમેં રાખું ખારી

સાંવરિયાકા દરશન કરશું

પહેરી કસુંબી સાડી—મને ચાકર.

જોગી આયા જોગ કરનકે  
 તપ કરને સંન્યાસી  
 સાધુ આયા હરિ લજનકે  
 વૃન્દાવનકે વાસી—મને ચાકર.  
 મીરાં કહે પ્રભુ ગહર ગભીરા  
 હૃદય રહોણ ધીરા—  
 આધી રાત પ્રભુ! દરશન દેયો  
 પ્રેમ નહીકે તીરા—મને ચાકર.

લજનની અસર મારા હૃદય પર ઘણી થઈ. તરત જ એકતારો મૂકી મારી ખબર અંતર પૂછવા માંડી અને અડધોએક કલાક અમે વાતો કરી. રાજકીય, સાહિત્ય વિષયક, તત્ત્વજ્ઞાનનાં એટલી વારમાં ઘણા વિષયો ચર્ચાઈ ગયા. ચઢા તથા નારતો લઈને થોડો વખત અમે સુંદર બગીચામાં ફર્યાં. ફૂલો, પતંગિયાં, વેલો અને ઘાસ તથા વૃક્ષો પાસેથી મળતા આનંદ વિષે દાકતરે મને થોડું થોડું કહ્યું.

પછી એ પોતાના ઘરના દવાખાનામાં બેઠા. એક પછી એક દરદી આવતાં હતાં. બાળકોને દાકતર રમાડતા, દરદીઓને નાના પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછી હસાવતા. એ દરેક માંદાને “પોતાનું દરદ ગયું જ” એમ દાકતરની હાજરીમાં લાગતું. ક્ષય, ત્રિદોષ, રક્તપિત્ત, ચાંદાં, તાવ, ઉધરસ અને આંખની બિમારી વિષે અડધાએક કલાકમાં તે દરદીઓને જાણે એમણે જ્ઞાન આપી દીધું એમ મને લાગ્યું. અડધાએક કલાકમાં દશ-પંદર દરદી આવી ગયાં. સવારનાં છાપાંમાં એમણે જરા નજર નાંખી અને મોટા મોટા બનાવો જાણી લીધા.

બરાબર સાડાસાતે એમની મોટર આવી. મને સાથે લઈને તે દરદીઓને ત્યાં ચાલ્યા. રસ્તામાં મહેં જે કંઈ વાંચ્યું હતું તે વિષે અને જીએક મહિના પર અમે મળેલા, તે દરમિયાનની વાતો કરી નાંખી. મારા અનુભવો વિષે પણ એમણે મને અનેક પ્રશ્નો પૂછ્યા. પ્રાચીન ઇતિહાસ, વેદાંત, યોગ અને માનસશાસ્ત્રની કેટલીક વાતો થઈ. દાકતરના આ ગહન વિષયો પરના અભિપ્રાયો મનનપૂર્વક ધ્યાયલા અને સ્પષ્ટ માલૂમ પડ્યા.

જે દરદીને ત્યાં ઊતરે ત્યાં હું પણ જોડે જતો. એક સ્ત્રીને હિસ્ટી-રિયા હતો. એની બધી વાતો દાકતરે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી. ઘણી નકામી હતી. એક સરળ નુસખો લખ્યો. એના કુટુંબકલેશને શાંત કરવાના બે-ત્રણ રસ્તા બતાવ્યા. એને એક ગીતોનું પુસ્તક ભેટ આપ્યું અને એકાદ ગીત એમાંથી કહાડી દાકતરે કેમ ગાવું તે પણ બતાવ્યું. દાકતરનો રાગ કંઈ બહુ સારો નથી પણ એમનો ભાવ જોવા લાયક હતો. દરદીને સાંજના ક્યાં ફરવા જવું તે કહ્યું અને રાતના બપોર મોકલવા યાદ આપી. દરદીના ઘણી સાથે વેપાર વિષે કંઈ વાત કરી. એની મોટી દીકરીએ ફૂલનું એક ચિત્ર દોર્યું હતું તે દાકતરને બતાવી ગઇ. દાકતરે એને શાબાસી આપી. માળી પાસેથી થોડાં ફૂલ લીધાં અને પછી મોટર ચલાવી. બીજું ઘર આવ્યું.

બીજા દરદીને હૃદયનો રોગ હતો. એને તપાસ્યો. અતિશય દારૂ પીને એણે હૃદય બગાડ્યું હતું. દાકતરે પ્રેમપૂર્વક પણ મક્કમતાથી એને હવે પછી દારૂના એક ટીપાને પણ ન અડકવા સમજાવ્યો. થોડું ફરવાની, બહેલા જમી લેવાની, સાંજના શેતરંજ રમવાની કે રેડિયો સાંભળવાની દાકતરે એમને સલાહ આપી. મદ્યનિષેધ, સરકારની દારૂ વિષેની રાજનીતિ, પીકટીંગ અને દારૂથી તન, મન, ધનની થતી પાપમાલો ઇત્યાદિ તમામ વિષયો આ કુટુંબના માણસો સમક્ષ દાકતરે કહી નાખ્યા. કલ્પા છેક ટૂંકામાં, પણ મુદાસર કલ્પા.

ઊંડાં પહેલાં દાકતરે આ દરદી અને એની પત્ની સાથે મારી ઝાળખાણ કરાવી. દરદીએ, એ દરમિયાન અમારે બન્નેને માટે ચહા મંગાવી અને પોતે નવો લીધેલો ગાલીચો અમને બતાવ્યો. ગાલીચાના રંગ સૌન્દર્ય અને બનાવટ પર પાછી વાત ચાલી અને દેશી કલાકારીગરીને ઉત્તેજન મળે તો, હજી આ હુન્નરનો વિકાસ થવાનો સંભવ છે એમ દાકતરે સિદ્ધ કર્યું.

ગાલીચો ખરેખર સારો હતો. અને દાકતરની કલા પરીક્ષા જોઇને હું કહેવા લાગ્યો કે, રસાયણ કે વૈદકમાં આ જ્ઞાન હોવું નથી ત્યારે આ જ્ઞાન આણે ક્યાંથી મેળવ્યું હશે? મેં દાકતરને એ વિષે ઊંડા પછી પૂછ્યું પણ ખરું, પણ જવાબમાં એ ફક્ત હસ્યા.



હવે એક ઘેર જવાનું બાકી હતું. પણ ત્યાં તો બરાબર એક કલાક થયો. એ ઘેર કાંઈ ખાસ માંદું ન હતું પણ ત્યાંના કુટુંબના દાકતર હેવાથી એ દરરોજ જતા હતા. અત્રે બધાં તાત્ત્વ પત્રોના સાર એ જોઈ ગયા, ત્યાં સુધી મેં બધાની સાથે થોડી થોડી વાતો કરી. કારણ કે દાકતરે આ પહેલાં એ સંસ્કારી કુટુંબ સાથે મારી પીછાન કરાવેલી હતી. છાપામાંથી નવરા થતાની સાથે દાકતરે ચિત્રવિદ્યાની, નાટકની, નૃત્યની, સંગીતની અને સાહિત્યની કેટલીએ વાતો કરી નાખી.

દેશની હાલની રાજકીય સ્થિતિને માટે શોક દર્શાવ્યો. અને ભણેલાઓની, બધીજ જાતની ઉત્તમ વસ્તુઓની પણ હાંસી કરવાની ટેવને એમણે વખોડી. જનસમાજની બેદરકારી અને સ્વાર્થવૃત્તિ માટે એમણે દુઃખ પ્રદર્શિત કર્યું. પછી વળી વાતે પલટો લીધો અને ક્રીકેટ, મેચ, એરોપ્લેન તથા મ્યુનિસિપાલિટીની ચૂંટણી બાબત વાતો ચાલી.

દાકતર પછી બાળકોની સાથે થોડું રમ્યા. છોકરાંને હસાવ્યાં અને લાઇબ્રેરીમાં નવાં આવેલાં માસિકો તરફ નજર નાંખી. ગઇ કાલનું એક માસિકમાંથી કંઈક ઉતારી લેવા નિશ્ચાન કરી રાખ્યું હતું, તે માટે એમણે પોતાની “ડાયરી” કહાડી, એ લખાણ ઉતારી લીધું. અહીં પણ માળીએ પાછાં ફૂલો આપ્યાં તે લઇને અમે મોટરમાં ચાલ્યા.

મોટરમાં બેઠા પછી મ્હેં એમની ડાયરીનો પેલો ઉતારો જોવા માંગણી કરી. એ ઉતારો નીચે મુજબ હતો:

“આપણાં જીવનનો ખરે જ કંઈ હેતુ છે. આ વિશ્વ રહસ્યપૂર્ણ છે. આપણા દેહ, લાગણીઓ, આત્મા બધું ચમત્કારી છે. સત્યને પામવું, સૌન્દર્યને સ્પર્શવું, પ્રેમને અનુભવવો અને સહઅનુભવ કરીને માનવ આપણા આત્માને પૂર્ણકળાએ વિકસાવવો, એ મનુષ્યજીવનનું પરમ લક્ષ છે.

અંતર મમ વિકસિત કરો

અંતર તર હે!—

પછી દાકતરનું મોઢું દવાખાનું આવ્યું અને અમે ગિતયાં. દરદી-ઓથી દવાખાનું ઠંડાઠંડ ભરાઇ ગયું હતું. ૯ા થી ૧૨ા સુધી આ દવાખાનાનો સમય હતો.

દેખાનાં સ્વચ્છ, સુંદર અને આકર્ષક હતું. ટેબલ પર કાચના કુંડામાં સોનેરી માછલીઓ ફરતી હતી. કપાટો ઉપર ફૂલદાનીઓમાં પાંદડાં અને ફૂલ શોભી રહ્યાં હતાં. ભીંતો પર હિન્દદેવીની, કુદરતના દેખાવોની અને લડવાની ના પાડતા અભૂતની અને એને ઉત્તેજિત કરતા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની રંગીન છબિઓ હતી.

ત્રણ કલાક દરમિયાન ફેટલાંએ દરદી આવી ગયાં. બધાંને યથાઘટિત સંતોષ પમાડ્યા બાદ ફેટલાંકેના ધરખટલાની અને ખાનગી દુઃખોની પછુ વાતો સાંભળી. એક જુવાન વિધવા હતી. એના ધણીની મિલકત પીતરાઈઓ પ્રપંચ કરીને કેમ પડાવી ગયાં; એને માટે રહેવા ધર કે ખાવા ધાન પણ ન રહે એવી ખટપટ એ લોકોએ કેમ કરી; વગેરે વૃતાંત સાંભળી કાંઈ સારા વકીલને એનું કામ સોંપવા ડાકટરે માથે લીધું.

બીજો એક કેસ પૂઝરીનો હતો. પૂઝરી ખૂબ મિલકત મૂકીને મરી ગયો. એ ડાકટરનો ધરાક હતો. એનો છોકરો સ્વચ્છદે ચડ્યો હતો. દારૂ પીતો, કોકેઇન ખાતો અને અનીતિમાન મિત્રોની સોળતે ચડ્યો હતો. એની સુંદર અને યુવાન સ્ત્રી બિચારી દાકતર આગળ ધણીની ફરિયાદ કરવા આવી હતી. દાકતરે એને આશ્વાસન આપ્યું અને છોકરાને ઠેકાણે લાવવા બનતો પ્રયત્ન કરી જોવા વચન આપ્યું.

કોઈને આરોગ્યભુવનના વ્યવસ્થાપક પર ચિટ્ટી આપી. કોઈનો કેસ વાંચી જવા નોંધ કરી. એક વર્તમાનપત્રના તંત્રીને, જે સભાના, દાકતર, મંત્રી હતા તે સભા વિષે કંઈ લખાવ્યું. એક શાળાના વાર્ષિક મેળાવડાનું દાકતરને પ્રમુખસ્થાન લેવાનું હતું તે શાળાના રીપોર્ટ મંગાવ્યા અને દરમિયાન બે-એક 'વિઝીટો' કરી આવ્યા.

સાડાબાર વાગે મોટર આવી અને અમે બન્ને ઘેર જવા નીકળ્યા. મોટરમાં બેસતાં બેસતાં મ્યુનિસિપાલિટીના કંઈ કાગળોમાં સહીઓ કરી. એ મ્યુનિસિપાલિટીના મેમ્બર હતા. પોણા વાગે ઘેર પહોંચ્યાં. ટપાલ વાંચી. સ્નાન કર્યું અને જમ્યા. જમતાં જમતાં પણ હાસ્યવિનોદ તો ચાલતો જ હતો.

‘આટલું’ કામ કર્યા છતાં દાકતરના મન પર કામનો કંઈ જ બોળે જણીતો ન હતો. પોતાના તમામ કામમાં એમને રસ પડતો. અમારો એક મિત્ર તો દાકતરને મશ્કરીમાં ધણીવાર કહેતો પણ હતો કે દાકતરને ધણા એવાં શ્ન્યો છે, કે જેમાં પણ એમને રસ પડે છે. [“He has interest in nothings.”]

૨૦ વર્ષથી દવાખાનાનું-ખીજઓ તો જ્યાં કંટાળી જાય એવું ભારે-કામ દાકતર નિયમિતપણે કરતો, પણ દરરોજ નવી વહુ સાસરે જતાં મલકાઈ જાય છે, એટલો જ મલકાઈને, આ મારો દાકતર હજી સુધી રોજ દવાખાને જતો હતો.

એમાં સ્વાર્થ તો રહ્યો હતો અને કમાણી પણ સારી હતી. પરંતુ દાકતરી ધંધો ખીજ કોઈ વેપાર જેવો નથી, એમ દાકતર માનતા. એ ધંધાની પવિત્રતા અને ધાર્મિકતા એના હૃદયમાં વસી હતી. ઉદારતા, દયા અને સેવાભાવથી કામ કરવાની એમની ટેવ, જગજગહેર હતો. કેટલાંએ ગરીબ દરદી દવા મફત મેળવતાં, એટલું જ નહિ પણ દવા ઉપરાંત ખીજ મદદ પણ દાકતર કરતા હતા.

દરેક રોગની બરાબર માહિતી મેળવવી, ઔષધો અને ચિકિત્સા વિષે નવું નવું વાંચતા રહેવું, પોતાની ભૂલો થાય એ પકડવી અને વૈદ્ય, હકીમ કે એક કમ્પાઉન્ડર કે ગાંધી ધરાધરી પાસે નવું નવું શીખવું, એવો દાકતરનો નિયમ હતો. દાકતરી સાહિત્યમાં એ જમાનાની સાથે રહેતા, એટલું જ નહિ પણ પોતાના અનુભવના લેખો પણ દાકતરી પત્રોમાં લખતા હતા. પરંતુ આ બધું પાછા ૨૪ કલાકની વાતમાં વિષયાંતર જેવું થઈ જાય છે, એટલે હું જતું કરીશ.

જમીને અમે અડધોએક કલાક સૂતા. ત્રણ વાગે પાછી ચહા આવી અને થોડાં ફળો આવ્યાં. ત્રણથી ચારનો સમય દાકતરનો કંઈ ગંભીર અભ્યાસમાં જતો હતો. આજે ટેબલ પર “આપણી કવિતા સમૃદ્ધિ” નામનું એક નવું પુસ્તક પડ્યું હતું. ખબરદારનું “વિશ્વસમુત્કાંતિ” નામનું કાવ્ય દાકતરે એમાંથી વાંચ્યું અને મેં સાંભળ્યું.

“સાગર કુદે; નિજ તાનમાં, ભરતી ભરે, ખાલી કરે;  
ને શુદ્ધ લેખે જગતનો, ઈતિહાસ તટપર ચીતરે;

ફરી એ જ સાગર, તીર હું આવી પડું તે વાંચવા  
પળ એક કંઈ સમજું જરા, ત્યાં હૃદય લાગે નાચવા.

માટી થકી કંચન જડે, પથ્થર વિષે રત્નો મળે,  
હા, તેમ માનવદેહમાંથી, દેવ આખર ઝળહળે !

સુખદુઃખનું આ વૃક્ષ વધતું, મંજરીભાર ધારશે  
ફળફૂલથી ઝૂકી રહી, આનંદ દિવ્ય પ્રસારશે.

સાડચાર વાગે શહેરની મ્યુનિસિપાલિટીની આરોગ્યસમિતિમાં એ  
ગયા અને હું સાથે ગયો. મળૂર લોક ભાડે રહેતા હતા એવાં નાલાયક ઘરો  
તોડી પડાવવાનું, ચોખ્ખા દૂધ માટે કંઈ યોજના કરવાનું અને મેલેરિયા  
તાવને અટકાવવાના ઈલાજ વિષે અમુક ઠરાવો કરી, સાડાપાંચે એ ઊઠ્યા  
અને પાસે જ એક રાજદ્વારી સભામાં ગયા. ત્યાં એમણે પ્રમુખસ્થાનેથી  
એક ટૂંકું પણ લાગણીભર્યું ભાષણ કર્યું. સભામાંથી ૭ વાગે એમનાં  
પત્ની સાથે અમે નીકળ્યા અને દૂર એક જળાશયને કિનારે મોટર થોભી.

સંધ્યાકાળ થઈ ગયો હતો. આકાશના રંગો અને એનાં પ્રતિબિંબ  
પાણીમાં પડતાં હતાં તે જોતાં જોતાં અમે ત્રણેજણુ તળાવ કિનારે બેઠાં.

ઘેર જતાં એક લક્ષ પ્રસંગમાં અમે પાંચ મિનિટ જઈ આવ્યાં. દવાખાને  
ડોકિયું કર્યું. ત્યાં ચાર-પાંચ દરદીને દાકતરે પતાવ્યાં. અને ક્ષયરોગમાં એમનીજ  
દવા કરતા એક દરદીનું તરતમાં મૃત્યુ થયું હતું, એને ઘેર દિલાસો આપવા  
ખાતર દાકતર જઈ આવ્યા. રાત્રે ૬ વાગે અમે દાકતરને ઘેર પહોંચ્યા.  
વાળું પછી નાનાં છોકરાંને રમાડતાં-દાકતર એમનાં વહુ અને હું બાગમાં  
ખુરશીઓ નાખીને બેઠાં. ૧૦૧૧ વાગે સૂતા અને તરત જ સૂઈ ગયા. સવારે  
૭ વાગે મારે ગાડી પકડવી હતી એટલે રમ્મ લઈને હું નીકળ્યો અને  
દાકતર પાછા નિત્યકર્મમાં પડ્યા.

રસ્તામાં હું વિચાર કરતો હતો કે, દાકતરને સુખી માનવો કે દુઃખી ?  
વૈતરો કહેવો કે સ્વતંત્ર ? આડે પહોર બંધાયો છતાં એ છૂટો છે. સંસાર  
ગળે વળગ્યો છે પણ એને કંઈ બાર લાગતો નથી. અનેક કામો કરે છે  
પણ આસક્તિ નથી. મને લાગ્યું કે જીવનનું રહસ્ય એને મળી ગયું છે.

સમસ્ત જીવન એણે પૂંજા જેવું કરી નાખ્યું છે. ૨૪ કલાકમાં કેટલી બધી વસ્તુઓ એની પાસેથી પસાર થાય છે, પણ હરેકમાંથી સાર ગૃહણ કરતાં એને અનુભવે શીખવી દીધું છે.

જેમ દારૂડીયાને દારૂ ચડે છે તેમ એને જીવનનો જુસ્સો ચડેલો ને ચડેલો જ રહે છે ! કામની વિધવિધતામાં એને રસ પડે છે. સંસારના ક્ષણે ક્ષણે બદલાતા દેખાવો એને જોવા ગમે છે અને એ રહસ્યપૂર્ણ લાગે છે ! જે જે લાગણીઓ એ અનુભવે છે તે મોઢે દર્શાવવા એ ખોટી થતો નથી પણ એની જાંડી અસરો એના હૃદય પર મેં જોઈ છે. દૂકામાં એને જીવન જીવવામાં આનન્દ પડે છે અને રોજરોજ નવા નવા લ્હાવા લેતો હોય એવો એ મને લાગે છે.

[ ગુજરાત દીપોત્સવી અંકમાં આ લેખ પ્રસિદ્ધ કરેલ છે. ]



## પ્રકરણ ૬

[અમદાવાદની પોળોની સફાઈ અંગે મહાત્માજી પર લેખકે જે પત્ર લખ્યો હતો તે, મહાત્માજીના જવાબ સાથે અહીં રજૂ થાય છે]

અમદાવાદ શહેર વળાવવાનું કામ ૧/૧૦ થયું. કુલ ૧૫૦૦ પોળો છે, તેમાંથી ૧૫૫ પોળો કાલ સુધીમાં વળાઈ. એટલે આ સરેરાશ, ૧૦-૧૨ મહિનામાં તમામ શહેર એક વખત તો પૂરેપૂરું વળાઈને સાફ થશે એમ આશા છે.

મ્યુનિસિપાલિટીએ આરોગ્યખાતાની તમામ સવડ અને સાધન પૂરેપૂરાં મારે હવાલે કર્યાં છે. લગભગ રોજ સરેરાશ ૧૦ પોળો, ઝાકુદારો ખૂણેખાંચેથી ઘસી ઘસીને વાળે છે. વાળનાર કુલ ૫૦૦ની સંખ્યામાં છે પણ તેમાંથી સોએક માણસ મંદવાડ કે કામકાજના કારણથી ગેરહાજર રહે છે. સોએક કચરાપેટી વગેરેના કામમાં રોકાય છે એટલે એકંદરે ૩૦૦ વાળનારને ૩ લાખ માણસોના કચરા ઉપાડવા પડે છે. એટલે એક ભાંગી ૧૦૦૦ માણસના મળ ધૂએ છે એમ કહી શકાય.

૧૪ સેનિટરી ઇન્સ્પેક્ટરો શહેરસફાઈને માટે દેખરેખ રાખે છે. એમના તાબામાં ૨૮ સબ-ઇન્સ્પેક્ટરો છે અને ૩૯ મુકાદમો છે.

કાર્ય શરૂ કરતાં મેં ઇન્સ્પેક્ટરોની કોન્ફરન્સ ભરી. સેનિટરી કમિટિમાં એરમેન મણેશ વાસુદેવ માવલંકર છે. પુરુષોત્તમ ગજજર, જેમણે કૉન્ગ્રેસનો મંડપ બંધાવ્યો હતો તે, કાળિદાસ ઝવેરી અને બીજા ધોળી ટોપીવાળા જ છે.

એ બધાની સમક્ષ મેં શહેરની દુર્દશા, કાર્યની રૂપરેખા ઇત્યાદિ રજૂ કર્યાં. આપે મ્યુનિસિપાલિટીના માનવત્રના જવાબમાં જે આશાઓ પ્રદર્શિત કરી હતી તેની યાદ આપી. સ્વરાજ્યના કાર્યમાં ન રોકાયા હોત તો, આપ ગામ વાળવાનું કામ કેવી રીતે કરવાના હતા તે જણાવ્યું અને કહ્યું કે, ‘હું મ્યુનિસિપાલિટીમાં છું તે તો અકસ્માત છે. ના હોત તો, બહાર રહીને આ કામ કરત ને તેમાં પણ શહેરી તરીકે તમારી બધાની મદદ માગત. માટે તમે મ્યુનિસિપાલિટીના અમલદારો છો અને વધારે સફાઈ રાખવી એ તમારી ફરજ છે એ રીતે હું આ કામમાં આપની મદદ નથી

માંગતો. શહેરમાં આ કાર્યના આપ યાતા અને અનુભવી છો તેથી સેવા તરીકે આ કામ હાથમાં લ્યો અને શરૂ કરતાં જે મુશ્કેલીઓ નડશે તેનો ધલાજ કરીશું.’ બોલતાં બોલતાં સાચી લાગણી થઈ આવવાથી, કંઈક આવેશપૂર્ણ ભાવો પણ ધણું કરીને બતલાવાયા, તેની અસર ખૂબ થઈ. કંઈક ચર્ચાને અંતે લગભગ બધાય કામ ઉપાડવા સંમત થયા અને ગઈ સાતમી તારીખથી કામ શરૂ કરવામાં આવ્યું.

જે પોળો વળાય તે પોળોના મધ્ય સ્થળે રાત્રે સભા થાય છે. ઘેર-ઘેર તે સભાની જાહેરખબર તથા લોકોને પાળવાના નિયમોનાં સૂચનાપત્રો વહેંચાવવામાં આવે છે. સભાની જાહેરખબર તથા સૂચનાપત્રની નકલ આપને વંચાવવા આ સાથે મોકલ્યાં છે.

અત્યાર સુધીમાં ૧૨૦૦૦ સૂચનાપત્રો ઘેરઘેર વહેંચવામાં આવ્યાં છે. બધાં બરાબર વંચાય એવું મુકાદમો જીએ છે. જાહેર સભાની જાહેરખબરો ૧૭૦૦૦ વહેંચાઈ છે અને રાત્રે ૯૫ થી ૧૧ સુધી ૧૩ સ્થળે સભાઓ થઈ છે, તેમાં સ્ત્રી-પુરુષો બાળકો તમામ મળીને એકંદરે ૭-૮ હજાર માણસોએ સ્વચ્છતા વિષે ભાષણો સાંભળ્યાં છે. વલ્લભભાઈ સાહેબ (પ્રમુખ), બલુભાઈ (ઉપપ્રમુખ), જીવણલાલ દીવાન, હરિપ્રસાદ પીતાંબરદાસ મહેતા અને બીજા બે-ત્રણ ભાઈઓ સભાઓમાં હાજર રહે છે. દરેક સભામાં વલ્લભભાઈ સફાઈ સંબંધી, મ્યુનિસિપાલિટીનાં બીજાં કામ સંબંધી, લોકોની મદદ અને સહકાર વિષે ખૂબ બોલે છે. લોકોને પોતાની ફરિયાદો રજૂ કરવા પણ કહે છે અને ઘણે ઠેકાણે રમુજ સવાલજવાબો ચાલે છે. કોઈ કોઈ ઉશ્કેરાઈને પણ બોલે છે, તેને પ્રમુખ સાહેબ ધીમે ધીમે એવા બાંધી દે છે કે ફરી બોલતા બંધ થઈ જાય છે.

જે દશ પોળો વળાઈને તૈયાર થયાની ખબર ઈન્સ્પેક્ટર મને આપે એટલે મારે ત્યાં તપાસ માટે જવાનું. સાંજના ૪ વાગતાથી ઘણુંખરું ૭ સુધી મારે વળાય તે ભાગોમાં હાજર રહેવાનું અને દેખરેખ રાખવાની. મારા જતા પહેલાં પોળદીઠ સરેરાશ ૫૬ થી ૬૦ મણુ કચરો નીકળી ચૂક્યો હોય. જાનર બધાં ઘસી ઘસીને વળાયાં હોય; છીંડીઓ, પોળોનાં બારણાં પાછળના ભાગ, ખૂણા, વચાળા બધું સાફ થઈ ચૂક્યું હોય,

પુરણીઓ ખસી ગઇ હોય, હાઇકોલ, (શીનાઇલનો ભાઈ) કલોરીનેટેડ ચૂનો સ્થળે સ્થળે નંખાયાં હોય અને ઘેર ઘેર સફાઈના સમાચાર પહોંચી ગયા હોય.

મારા ગયા પછી તેમ છતાં, ફરી નંખાયલા કચરા ઉપડાવું. પોળોનાં ખારણાં પાછળના ભાગ જોઈ, જળજીઓ, છીંડીઓ, પેશાબખાનાં, ખૂણા, વચાળા, ઓટલા ઇત્યાદિ તમામ સ્થળો ફરીફરીને ચોખખાં કરાવું અને રસ્તામાં ક્યાંયે કાગળના કકડા, ઇંટ કે ચીથરું સુદ્ધાં પડેલું જોઈ તો ખસેડાવું. ઘણાં સ્ત્રી-પુરુષોની સાથે સફાઈ વિષે વાતો થાય. છોકરાંને સ્વયંસેવકો થવા ભલામણ કરે.

કચરામાં હળવર જાતની સોગાતો નીકળે; ઇંટો, શેડાં, પથરા, ભાંજેલાં નળિયાં, ચીથરાં, કાણી ડોલો, પોપડા, ધૂળ, માટી, એંઠવાડ અને જમાનાના ગંધાતા કચરા.

ઘણે ઠેકાણે કચરાના ટેકરા ખાઝ્યા હોય તે ખોદાવવા પડે. ખાડા પૂરવા પડે, પાણી ઉલેચાવીએ, કાદવ સાફ કરીએ, ભીનું હોય ત્યાં કોરું કરીએ, વરસાદની મોરીઓમાં મચ્છરનાં સંસ્થાનો હોય તેનો નાશ કરીએ.

ઘેરેઘેર કંઈ ને કંઈ કૌતુક તો થાય જ. દરેકના ઘર પાસેના સંગ્રહ જેવા જેવા : ભાંગેલી કોડીઓ, ફાટેલા જોડા, કાંણા નળ, ભાંગેલી સઘડીઓ, તૂટેલાં ફાનસો, જૂની દોરીઓ, વાળ, ચીથરાં, કાંણી શીશીઓ, કલાડાં, ખોખરાં હાંદલાં, નકામા પથરા, ચીરાયલા વાંસ, ખુદા ખીલા, ટીનપાટો, પેટીઓના કકડા, ભાંગેલાં લોઢાં, સળેલા કાથળા વગેરે.

આ બધું પરાણે પરાણે કઢાવવું પડે. પાટોની તળેથી કચરા નીકળે. છાપરાંનાં નળિયાંના કકડા, પાણી ના ભરાય એમ માનીને લોકો ભીતો આગળ ને ઓટલા પાસે ટેકરા કરીને રાખે એ કઢાવીએ એટલે એમાંથી ભેજનાં અસંખ્ય જીવડાં ને કાનખજૂરા નીકળે. ચોકાં, પંચના ઓટલા ને પરખડિઓ પાસેથી જમાનાના કચરા નીકળે છે.

દરેક ખાંચે, ગલીએ ને ચોકો ‘ચાટો’ હોય છે, એમાં લોકો એંઠવાડ નાંખી જાય છે. કૂતરાં, ગાયો ને આખલા આ ચાટો ચાટવા સ્થળે સ્થળે ફરતાં ફરે છે. છોકરાં ચગદાય છે, લોકોને વગાડે છે. કૂતરાં કોષકવાર હડખાયાં થઇ લોકોના જીવ લે છે; નહિ તો, આખો દહાડો ભસ્મા કરે છે.



રખારી લોકો દોરોને પોળોમાં જ રાખે છે ને આ ચાટોમાં દોરોને ખાવાનું મળે છે જાણી, ધાસ સિવાય બીજું કંઈ ખાસ ખવડાવતા નથી. આથી દોરાં નખળાં રહે છે અને રોગગ્રસ્ત પણ હશે.

સ્થળે સ્થળે દોરોનાં છાલુમૂતર પડ્યાં હોય છે અને ચાટો ઉપડાવીને જોઈએ છીએ તો જૈનોની વસતિમાં પણ કીડા ખદખદતા જોવાય છે. અમે આ ચાટો સાફ કરાવી બીજી સાફ જગ્યાએ મુકાવવી એવો નિયમ કર્યો છે.

લોકોને ગમે ત્યાં પેશાબ કરવાની છૂટ છે અને આ હક સ્વરાજ્ય પછી લઈ લેવાશે તો બળવો થશે એમ લાગે છે. છોકરાંને ગમે ત્યાં ઝાડે ફરાવવાના પણ માઓએ સર્વ હક્ક સ્વાધીન રાખેલા છે. ગમે તેટલું વળાવ્યા બાદ કેટલાયે નરક ઉપડાવવાં પડે છે અને સભા ચાલતી હોય તે જ દરમિયાન શ્રોતાવર્ગ સભાસ્થાનોની જ પાસે પેશાબ કરે છે.

સભામાંથી ઘેર જતાં એ જ સાફ થયેલી પોળોમાં એકાં પતરાળાં પડેલાં એક-બે ઠેકાણે જોવામાં આવ્યાં છે.

આવક લોકોની પોળોમાં છૂટા પેશાબ ઢોળવાની ટેવો અત્યંત સામાન્ય છે. ગટરો થયેલી પોળોમાં પણ ઘોરવાનાં અને ઘણે ઠેકાણે રેતીનાં જાજર-ઓ છે, અને આમાંનાં કેટલાંક પંચનાં પાયખાનાં છે. રોગો આટલા બધા કેમ છે તે સમજવા માટે દાકતરી કે વૈદક જ્ઞાનની બિલકુલ જરૂર નથી. આ જાજરુઓ જોવાથી ગમે તેને ખાત્રી થાય કે અમદાવાદ બીમારી-સ્થાન કેમ છે.

જૈનોના વિદ્વાન સાધુઓ અને ગ્રંથકારોને હું મળ્યો. “અમારી તરફથી એટલું લખો કે ધર્મને નામે આ અર્થનો અનર્થ થઈ રહ્યો છે” એમ મેં એમને કહ્યું. પણ ખુલી રીતે એવું જાહેર કરવા એ ના પાડે છે. એમનું કહેવું એમ છે કે, અમારા શાસ્ત્રમાં તો મોરીઓ કે ગટરોમાં જીવ ઉત્પન્ન થાય છે એમ ચોખ્ખું લખ્યું છે એટલે શી રીતે એની વિરુદ્ધ લખીએ? મેં કહ્યું કે ખેતરોમાં રહેતા હોઈશું ત્યારે અને પાકી ગટરો નહોતી ત્યારના દેશકાળથી આજાઓ, શહેરો જ્યાં અસંખ્ય ઘરો છે ને પ્રથમે જડયા છે તે સ્થળને માટે કેમ લાગુ પડાય? અને ધર્મઆજ્ઞાઓના શબ્દોને આમ વળગી રહેવાથી શું લાભ? પણ આ લોકો એકના બે

નથી થતા. આથી મેં એ રૂઢિચૂસ્ત બળોને છે ત્યાંજ રહેવા દઇ સામાન્ય બુદ્ધિની મદદ વડે જ એ સુધારો કરાવવા ધાર્યો છે.

લોકોમાંથી કોઇ સામાન્ય બુદ્ધિની દલીલ વિરુદ્ધ ચર્ચા નથી કરતું.

મંદિરો પણ જોયાં. અસારવામાં ગોંસાઈજી મહારાજની બેઠક છે. એના કૂવા પાસે દુર્ગાધ મારતો કાળો કચરો પુષ્કળ પડ્યો છે. એમને તો મેં નોટિસ જ અપાવવા ને ફરિયાદ માંડવા યોગ્ય ગણ્યા છે. એમની ચાલીઓ પાસે પણ પુષ્કળ ગંદકી હતી.

નીલકંઠ મહાદેવની જગા પણ અસ્વચ્છ અને એનું વિશાળ ચોગાન ઉકરડા, લાકડાં ને રોડાંના ઢગલાથી બદસુરત બનેલું છે.

મહારાજની હવેલી પાસે રોજ એઠાં પતરાળાંથી બે ઓરડીઓ ભરાય. આસપાસના લોકોને એની દુર્ગાધનો અત્યંત ત્રાસ. ભટ્ટીઆજીઓ પત્રાળીઓ રોજ લોકોને પૈસા લઇને જમાડે છે તેના આ ઢગ. આમને પણ રોજ વળાવવાનો બંદોબસ્ત કરાવવા તાકીદ કરાવવી એમ નક્કી કર્યું છે.

શ્રાવકોના અપાસરા પાસે સુંદર છોયેલા ચોક; પણ એ બધા ધૂળ, માટી ને એંઠવાડથી ગંદા. જૈનમંદિરો પાસેના પથરા ખસેડતાં એક ઠેકાણે ત્રણ વીંછી નીકળ્યા, પકડવા કોઇ ચિપિયો ના આપે. હિંસા કરવાની જૈન વસતિમાં હિંમત કેમ કરાય? ગટરોમાં જીવતા પણ કોઈના નાખવા દે. છેવટે હતા ત્યાં રહેવા દીધા છે. પાસે અસંખ્ય છોકરાં રમે છે. રોજ લોકો સવાર સાંજ દેરાસરમાં દર્શન અર્થે જાય છે. બધાને કહીને આવ્યા છીએ કે ફલાણે ઠેકાણે વીંછીઓ છે એમની જે સેવાચાકરી થાય તે કરજો.

એક જૈન દાકતરના પગથિયાને ઝીચું કરતાં તળેથી એક સાપોલિયું ને બે કાનખજૂરા નીકળ્યા તે પણ આસપાસ ભરાઈ ગયા છે. આ સિવાય આંખોથી ન દેખાય એવાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ—ખર્વ, નિખર્વ અને પરાધોની સંખ્યામાં આ જૈન અને વૈષ્ણવપુરીમાં કંદપવાં સહેલાં છે.

અહમદશાહનો રોજો શિલ્પની આશ્ચર્યકારક કારીગરી માટે પ્રસિદ્ધ છે. પાસેજ જુમ્મામસ્જિદ છે, જેના નામ પરથી અમદાવાદ શહેર વસ્યું છે,

તે બાદશાહના રોગનું સ્થળ. મુસલમાન ભાઈઓ એને પવિત્ર માને છે. અહમદશાહ પરમ ધાર્મિક પુરુષ થઈ ગયા અને એ ખુદાના વલી હતા.

પણ એજ રોગ પાસે રહેનારા ઘણું કરીને પ્રાચીન મુઝાવરનાં કુટુંબીઓની ખાળ, ઘણીજ ગંદી અને વાસ ભારતી વહાં કરે છે. નકામા કાટમાળ આસપાસ પડ્યા છે અને ગટર આવ્યા છતાં એ ભાગને ગટર સાથે જોડાણ કરવા જેટલી પણ લાગતા વળગતામાંથી કોઈને જરૂર જણાતી નથી.

પારસી ભાઈઓની અગિયારીનાં યારણાં પાછળ પણ કચરો પડ્યો હતો. મેં દરતુર સાહેબને બોલાવીને કહ્યું કે, “સાહેબ! આ કચરો લેવડાવી લઉં?” એમણે ભગિયાને અડવાની ના કહી, અને પોતે હમણાં જ કઢાવી નાખશે એમ જણાવ્યું. મેં કહ્યું, “અમારાં હિંદુનાં દેવળો તો ગંદા છે જ, પણ આપ પાસે મેં આવું નહિ ધારેલું.”

આપણા આનંદાનંદ રહે છે તે ઘર પાસે પણ જવાનું આવ્યું હતું. ત્યાં મહાદેવભાઈ એમનાં વહુ પર શસ્ત્રક્રિયા પણ કરાવી આવેલા અને કાકા, નવજીવનના કાર્યવાહકો, આશ્રમવાસીઓ, વિદ્યાપીઠના અધ્યાપકો અને આચાર્ય સુદાનું એ આશ્રયસ્થાન છે. એ મકાનના અંદરના વંડા-માંથી ત્રણ ટોપલીઓ ભરીને નળિયાંના કકડા મેં કઢાવ્યા. એની તળે ભેજવાળો કચરો પણ હતો અને એક વીંછીનું બચ્ચું હતું. ભાઈ દેવદાસ પણ આ બધું કાઢ્યું ત્યારે હાજર હતા. આમ અસ્વચ્છતા અને ગંદકી રાખવાનો રોગ સર્વવ્યાપી છે. વિદ્વાન, અવિદ્વાન, ડાહ્યા, મૂર્ખ, સર્વ એમાં એકસરખા ફસાયેલા જોવામાં આવે છે.

વિદ્વાન દાકતરોનાં દવાખાનાં પાસેથી ગાડાં ભરીને કચરા કાઢ્યા છે. વાસ ભારતી ખાળો સાફ કરી છે. પડની પટીઓ, ચેપી પાટા ઇત્યાદિ ‘રોજ બાળી નાખો’ એવી મારે લાચારીથી વિનંતિઓ કરવી પડી છે. જંતુવિદ્યામાં પ્રવીણ દાકતરો પાટા છૂટા દવાખાનાં પાસે નાખે છે! શસ્ત્રક્રિયા કરનાર સુપ્રસિદ્ધ દાકતરનાં ખાવાનાં વાસણ, પોળની ગંદી ધૂળોથી મંળ્ય છે.

શાકમારકોટમાંથી સડેલાં શાક, ઊડાં, માટી, ચીંથરાં, કાદવ ઈત્યાદિના ઢગે ઢગ ઉસેડાવ્યા. બખરોની દુકાનોનાં પાટિયાં તળેથી વર્ષોનાં કચરા કાટમાળ અને નકામાં રાચરચિલાં ખસેડ્યાં.

સાફ કરેલી પોળો સદાકાળ એવી રહે એ માટે આ એક પ્રયત્ન પૂરો થયા બાદ પણ ધણું કરવાનું રહેશે. આ સુધારા માટે હજી સુધી કંઈજ હીલચાલ નથી થઈ. એટલે વર્ષોની આવી ધર કરી રહેલી ફૂટેવો એકદમ કેમ જાય ?

સ્વયંસેવકો આ માટે, મેં આપને રૂબરૂમાં કહ્યું હતું તેમ, માઆ છતાં નથી જ મળતા.

આવતી ૧૨મી તારીખે ભંગિયાવાડમાં મ્યુનિસિપાલિટી તરફથી મેળાવડો રખાવ્યો છે. ૪૮ મુકાદમોને સર ચિનુભાઈએ આ કામ પાર પડે તે માટે પહેલેથી જ એક એક ધોતીબેડાનો શિરપાવ આપવા ઇચ્છા દર્શાવી છે. એમને આ મેળાવડા પ્રસંગે ધણું કહેવાશે. પ્રેમથી એમને ઇન્સ્પેક્ટરોની જેમ જીતી શકાય તો, હમેશની સફાઈમાં એમની મદદ અમૂલ્ય થઈ પડે. \*

આ પછી ઝાકુદાર, જાજર સાફ કરનાર, ગટરવાળા વગેરેની પણ અનુક્રમે સલાઓ ભરીશું. એ બિચારા રાતદિવસ વૈતરૂં કરે છે! ગંદા દારૂડિયા અને દેવાદાર રહે છે અને ‘લી કમીશનો’ સિવિલયનોની સ્થિતિ સુધરાવવા ભલામણો કરે છે પણ આમને માટે આપ અને આપના જેવા ખીજા જૂજ જ વકીલાત કરનાર છે. એમને માટે પણ શીરપાવ કે પગારમાં કાયમના વધારા માટે બનશે એટલું કરવા વિચાર છે.

હરકયુલીસે ઇજીઅન તખેલા સાફ કર્યા હતા. એલીસના રાજ યુજીઆસના એ તખેલા હતા. એ તખેલામાં ૩૦૦૦ બળદો બંધાતા અને ૩૦ વર્ષ સુધીનો કચરો એમાં એકઠો થયો હતો. પણ હરકયુલીસ દેવ હતો. હનુમાન અને સૂર્ય એ દેવો એકત્રિત થયેલા હોય એટલી શક્તિ

\* આ લખાણું પછી આ સભા ફત્તેહમંદ રીતે પાર પડી હતી.

એ ધરાવતો. એણે આ તમેલા ૧ દિવસમાં સાફ કર્યાં. એટ્લીઅસ નદી વાળીને એ તમેલા એ ધોધ શકેલો.

અમદાવાદમાં ૩૦૦૦ બળદો નહિ પણ ઘોડા, ગધેડા, ગાય, બેંસો, બકરાં, કુતરાં મળીને ઘણાં પશુઓ છે. ૩ લાખ માણસો વસે છે અને ૩૦ નહિ પણ વધારે વર્ષનો કચરો એકત્રિત થયેલો છે. કોઇ નદી આરા-અના જ્ઞાન રૂપી—લવાય અને પામર માનવીઓ, દેવો જેવી તાકાત તો ક્યાંથી લાવીએ? બાકી હરકયુલીસ ખુદ આવે તો પણ આ શહેર ૧ દિવસમાં તો ન જ વાળી શકે. બહુ વિકટ કામ છે; પણ આપના આશીર્વાદથી કંઈક દરજ્જે પાર પડશે એવી આશા રાખું છું.

આપ આવશો ત્યારે હજી વિગતવાર વાતો કહીશ. બાકી તો હવે આ પત્ર બંધ કરવો જોઈએ. આપનો વખત બહુ લીધો તે માટે માફ કરશો.

શહેર મૂળમાં ખરાબ નથી. અહમદશાહે, ૧૪૧૫માં આર્યન શિલ્પશાસ્ત્રના નિયમ અનુસાર એને બાંધ્યું હતું. ૐ સ્વસ્તિક જેવો એનો ઘાટ રાખેલો અને આપણા લોકો સ્વસ્તિકની પૂજા કરે છે, તે શહેરની જનતાની પૂજા થતી હશે એમ પણ મને લાગે છે.

ધંધાવાર, જ્ઞાતિવાર પોળો છે. પોળોમાં સામાજિક સંબંધ બહુ સારા છે. સગાં કરતાં પાડોશીઓ સાથેના વ્યવહાર વધારે ઘાડ રહે છે. ઘરોમાં ચોક છે અને પોળોમાં ચોકઠાં છે. આ ચોકઠાં ઘણે ઠેકાણે મોકળાં અને સુંદર હોય છે, પણ અસ્વચ્છ ટેવે જ માત્ર બધી ખરાબી કરી છે.

આવી મલિન શેરીઓ અને ગંદાં વાતાવરણમાં પણ તેજસ્વી બુદ્ધિવાળાં બાળકો જોવામાં આવે છે અને કોઈ કોઈ બહેનો દેવીઓ જેવી સુંદર હોય છે. સ્વચ્છતા અને શોભાનાં વાતાવરણ હોય તો, એ બુદ્ધિ અને રૂપમાં કેવો વધારો થાય ?

હાલ તો તાવ, ક્ષય, સુવારોગ, વરાધ ઇત્યાદિ દૈત્યો બધે જ ઘૂસ્યા છે. સરેરાશ જીંદગી ૨૩ વર્ષની અંદર છે. દર વર્ષે દર હજારે ૪૦ માણસો મરે છે. રોજ ૩ માણસો ક્ષયથી મરે છે. બાળકો જન્મે છે તેમાંથી અડધાં પરાણે ઊછરી મોટાં થઈ શકે છે. પણ આ બધું લખતાં પાછું લંબાણ થવા બેઠું તેથી બંધ કરું છું.

## મહાત્માજીની દીક્ષ

મહાત્માજીએ આ અંગે જણાવ્યું હતું કે:

આ કાગળ તેમણે બીજી ઓકટોબરે શરૂ કર્યો પછી ચોથીએ પૂરો કર્યો. ત્યારપછી તાજા કલમ લખી. એ તે જ તારીખે હશે એમ લાગે છે. આ કાગળ નથી પણ નાનું સરખું ચોપાનિયું છે. પણ તેમાં એટલો વિનોદ, એટલા મીઠા ચાખખા અને એટલી બધી કળા છે કે જે રસપૂર્વક હું વાંચી ગયો તે જ રસપૂર્વક વાંચનાર પણ વાંચશે એમ હું માનું છું. રસની સાથે દાક્તર હરિપ્રસાદે આપણને શહેરની ગંદકીનો આબેહુલ્ય મિતાર પણ આપેલો છે. હું એમના કાર્યમાં સંપૂર્ણ સફળતા ઇચ્છું છું. એ તો વિવેક થયો. મારી ઇચ્છા તો તેમની સાથે કાદાળી, ઝાડુ, ચુનાની બાલટી અને એક પીછી લઇને ઉભા થઇ જવાની થાય. પણ ન્યાં વલ્લભ-ભાઈ કચરાપટ્ટીના સરદાર છે ત્યાં મારે કંઈ કરવાપણું હોય જ નહિ, એટલે હું દૂર બેઠો જે કાર્ય અત્યારે અમદાવાદમાં ચાલી રહ્યું છે તેમાં રસ લઇ રહ્યો છું, અને ઇચ્છું છું કે અમદાવાદની મ્યુનિસિપાલિટી ચોખખાઈમાં, એકસંપમાં, બાળકાના શિક્ષણમાં, અચ્ચાંએને સારૂ ચોખખું અને સસ્તું દુધ આપવામાં પ્રથમ પદ ભોગવે. મારી ખાતરી છે કે એટલું થાય તો અમદાવાદે સ્વરાજમાં મોટો ફાળો આપ્યો ગણાય.

પણ આ તો મહાભારત કામ થયું, એક બે માણસોનું નથી. તેમાં તો સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો, બાળક અને બાળા, સ્વરાજવાદી અને નાફેરવાદી ઇલકાબવાળા અને ઇલકાબ વિનાના, ધનાઢય અને ગરીબ મદદ કરે ત્યારે જ અમદાવાદને આદર્શ નગર બનાવી શકાય. આપણે બધા અમદાવાદમાં ન્યાં મેલું થાય તેને સારૂ આપણને પોતાને જવાબદાર ગણીએ, અને જેમ પોતાની બેઠક સાફ રાખવાની કાળજી રાખીએ તેટલી જ કાળજીથી અમદાવાદને શણગારવા મથીએ તો જ થઇ શકે.

આમાં ધનિક વર્ગના પૈસાની જરૂર પડે, આરોગ્યશાસ્ત્રીઓના જ્ઞાનની જરૂર પડે, અને બધાની સેવાની જરૂર પડે. અત્યારે તો અજ્ઞાન, ઉદાસીનતા અને વિરોધની સામે થઇને કામ થાય છે. શહેરને સારૂ રાખવામાં સ્વયંસેવકો કેમ ન મળે? નિશાળના અને કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓ શહેર સુધરાઇની તાલીમ લઇ વાળવા કેમ ન નીકળી પડે? દાક્તર હરિપ્રસાદના કાગળ ઉપરથી બીજા ધણાએ વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. પણ એક ચોપાનિયા ઉપર બીજું નહિ ઉમેરે. દાક્તર હરિપ્રસાદના શબ્દપ્રહારો આપણે

બધા સમજીએ અને આ પરોપકારના કામમાં મદદ કરીએ, એટલું પરિણામ એમના કાગળમાંથી આવે તો તેમનું પ્રખર અને મારું જાપવું પ્રમાણ ગણાય. મહાત્માજી.

(૨)

### અમદાવાદનો શહેરસુધારો

આજદિન સુધીમાં કુલ ૩૭૦ પોળો વળાઈ. એટલે પાંચમા ભાગનું કામ થઈ ગયું. ગટર વગરના ભાગોનો પણ આ મહિનામાં વારો આવી ગયો છે. આ ભાગો માટે મ્યુનિસિપાલિટીએ તાકીદે ગટરો કરાવવા માંડી છે એટલે એક બે વર્ષમાં ત્યાં બધે મેલા પાણીનાં ખાખડાં અને ભેજ મટશે. બાકી હમણાં તો આ સ્થળો અત્યંત ગંદાં, ભેજવાળાં અને દુર્ગંધથી ભરપૂર છે. પોળોમાં કોઈ આગેવાન નથી. ગંદકીની બાબતમાં દરેક જણ બીજાનો વાંક કાઢ્યાં કરે છે. પોળોનાં પંચ પણ તૂટી ગયાં છે અને સંપ કે સહકાર જેવું કંઈ જ રહ્યું નથી. સંકુચિત સ્વાર્થજ્ઞતિએ જેમ દેશની રાજકીય અને આર્થિક ખરાબી કરી છે તેમ આટલી બધી અનારોગ્ય દશાને માટે પણ એ જ દુર્ગુણ જવાબદાર છે. ઘણાં ઘરો આગળ ખાળોને છેડે કોઠીઓ દાટેલી છે, પણ કોઠીઓના દાટા બંધ રાખી, મેલાં પાણી બહુવાર બહાર છૂટાં વહેવા દેવામાં આવે છે અને પાડોશીની શ્લી દશા થશે એનો સહેજ પણ વિચાર કરવામાં આવતો નથી. નીચે ઘર હોય અને મેડીએ રહેનાર નીચે ઉપરની ખાળોના ધધુડા પાડ્યો જાય છે. નીચે રહેનારની સગવડ ખાતર ફક્ત ૧૨ આનાનો નળ મૂકવા જેટલી સુજનતા પણ બતાવવાની એ જરૂર નથી જોતો ! ચોકડાં એટલે પંચની જગા. એનો નહિ કોઈ માલિક અને નહિ કોઈ જોખમદાર. ત્યાં ગમે તેના કાટમાળ, કચરા, એઠવાડ, મળમૂત્ર ઇત્યાદિ ઢગલાબંધ વર્ષો સુધી સડ્યાં કરે છે !

સાફસુરીના કાર્યની અસર વસતિ ઉપર બહુ જ સારી માલમ પડે છે અને આ મહિનામાં તો ફેટલાંબે અભિનંદનો મળી ચૂક્યાં છે. પરંતુ વળાયેલી પોળોમાં સૂચનાપત્રોમાં કરેલી સૂચનાઓ પૂરેપૂરી પળાતી નથી, અને આઠ દસ દિવસ પછી પાછા છૂટા કચરા ત્યાં વેરાયલા માલમ પડે છે. આ માટે ૬૦ ઝાકુદારોની ખાસ ટુકડી મ્યુનિસિપાલિટી ઉભી કરશે

અને વળાયલા ભાગે ૧૦ કે ૧૫ દિવસે આ ટુકડી ફરી ફરીને વાળશે એવી જાકવણ ચાલે છે. આ રીતે સ્વચ્છતાનું ધોરણ કંઈક ઉંચું થશે અને ધીમેધીમે લોક પણ મંદકી કરતા અટકશે એમ આશા રાખીએ.

૩૭૦ પોળામાં ૪ સ્થળ એવાં જોયાં કે ન્યાં પોળ માટે કંઈક લાગણી છે. કાળુપુર ખજુરીની પોળમાં શેઠ ચીનાઈવાળા મહિને 'પાંચ રૂપિયા ખર્ચાં દરરોજ છંટકાવ કરાવે છે. આ પોળ છંટકાવને લીધે ધૂળ વગરની, સાફ અને રળિયામણી લાગે છે.

સાંકડીશેરીમાં શેઠ જીવણલાલ ગીરધરે બે સ્થળે પંચનાં જૂનાં જાળર-એનો નાશ કરી પોતાને ખર્ચે નવી ઢાંચનાં ગટરનાં જાળરો બંધાવી આપ્યાં છે. એ જાળરો સારાં છે અને બાજુ પર બંધાયાં હોવાથી પોળ વચ્ચે સુંદર ખુલાં ચોકડાં થયાં છે.

સ્વ. શેઠ ચીનુભાઈએ એમનાં જૂનાં ઘરો આગળ, મોટું ચોકડું કરવા ૧૦-૧૨ ઘરો, મ્હોં માઝ્યા પૈસા આપીને લઈ લીધાં હતાં. એ ઘર પછી તોડાવીને શેઠ પોતાની પોળમાં વિશાળ યોગાન કર્યું છે. આ યોગાનથી પોળમાં હવા, તડકા અને પ્રકાશ બહુ સારા પ્રમાણમાં વધ્યાં છે.

ઘણેખરે સ્થળે જ્યારે પોતાની સવડ ખાતર ખીજાને અનેક તરેહની અગવડોમાં મૂકતાં વિચાર સરખાએ નથી થતો ત્યારે ઉપરનાં ચાર પ્રાંતોમાં પોતાના સ્વાર્થ સુધારતાં પાડોશીને પણ સુખી કરવામાં આવ્યાં છે અને એ પાડોશી પણ બોલી રહ્યાં છે કે 'તાલેવાન પાડોશી મળો તેજ આવા મળજે!'

જમાલપરમાં છીપા લોકો રહે છે. જુદાજુદા પ્રકારના રંગ કરવામાં અને ઉત્તમ પ્રકારે લુગડાં જાપવામાં, છીપા લોકોની ખરાબરી કોઈ નહિ કરી શકે. એક કાળે વનસ્પતિના સુંદર સ્વદેશી રંગો ગળી, કસુંબો અને સોરંગી વગેરેથી તરેહ તરેહની ભાતીગળ છીંટ, સાલ્લા અને પાથરણાં આ લોકો બનાવતા. એમના રંગ અને બીજાં જર્મન અને અંગ્રેજ વેપારીઓએ અહીં જાતે આવી જોઈ લીધાં. ધીમે ધીમે એજ જાતના રસાયણિક રંગો અને ભાતો-વાળાં સંચાનાં વસ્ત્રો દેશમાં દાખલ થયાં અને આ છીપાઓની હુન્નરકળા નાશ પામી. આજે આ છીપાઓ જર્મન રંગોથી વિદેશી અને મીલનાં



કપડાં રંગવાનું કામ કરે છે. અસલની એમની જાહેજલાલી નાશ પામી છે. પરંતુ હજી એમનું કામ કલામય કહી શકાય. એમનાં ઘરો પાસે વિશાળ યોગાનો અને પહોળા માર્ગો છે. એ યોગાનો પર દિવસે લુગડાં સૂકવવામાં આવે છે અને રાત્રે સ્ત્રી-પુરુષો તમામ બેશરમાં બની જાડે ફરે છે! આમ કલા એમના જીવન પર અસર કરતી બંધ થઈ ગઈ છે!

એમના પુરુષો અખાડાના શોખીન છે. બધાનાં શરીર માંસલ અને હાથપુટ હોય છે, સ્ત્રીઓ પણ ઉઘમી અને ધંધારોજગારમાં પ્રવીણ હોય છે. આવાં સ્ત્રી પુરુષો જે કામમાં હોય તે કામ માટે કાઈ પણ શહેર અભિમાન લઈ શકે. આમને ઘેરઘેર ફરીને સ્વચ્છતા રાખવા અને મ્યુનિસિપલ જાનર-ફોનોનો ઉપયોગ કરવા કહ્યું છે અને હજી ખાસ એમનાજ મોહોદલામાં એક જાહેર સભા ભરવાની છે. પેલાં યોગાનો જો એ યોજનાં રાખે તો એ તો જમાલપુરનાં ફેકસાનું કામ કરે એમ છે!

જમાલપુરની વોરાવાડ પણ જોઈ. એમની એક વિશાળ પોળમાં સુંદર મસ્જદ છે. મોટાં રોનકદાર ઘરો છે. વોરાલાઈઓ ધનવાન છે અને સંપીલા કહેવાય છે. પરંતુ મસ્જદની ખાળ છૂટી છે. પર્વતમાંથી કાઈ મોટી નદી નીકળી સમુદ્ર તરફ વહે છે અને એમાં અસંખ્ય નાની નદીઓ આવી મળે છે તેમ મસ્જદની ખાળમાંથી નીકળતા મેલા પાણીમાં દરેક ઘરની ખાળોનાં પાણી મળે છે.

વોરા લાઈઓ ધારે તો પોતાની આખી પોળ સાફ અને કારી રાખે, પથ્થર કે આરસ જડી શકે, મેદાનોમાં વાડીઓ બનાવે અને ફુવારા, ફૂલના ક્યારા અને બાંકડાઓ કે હાંચકા મૂકી, જેવાં એમનાં ઘરો અદરથી વૈભવવાન અને શોભાયમાન હોય છે તેવી જ પોતાની પોળો બનાવી શકે!

શેઠિયા લોકોએ ભાડાં ખાવા શહેરના તમામ ભાગોમાં ચાલીઓ બનાવી છે. આ ચાલીઓમાં મજૂરવર્ગ અને ગરીબ લોકો રહે છે. અને આ ભાડાંની ધરધણીઓને બહુ સારી આવક છે, છતાં ભાડવાતોનાં સુખ-સવડ તરફ ધરધણીઓ ગિલકુલ ધ્યાન આપતા નથી જણાતા. તેથી આવી ચાલીઓ ઘણીખરી અત્યંત ગંદી, બીડવાળી અને અસ્વચ્છ રહે છે.

ભદ્રમાં દક્ષિણી ભાઈઓ રહે છે. સુધડતા, સ્વદેશભક્તિ, વિદ્વતા અને સાદાઈમાં આપણા ગુજરાતીઓ કરતાં એ ચઢે એમ હું માનતો, પરંતુ મોહોદલાની સંભાળમાં તો એ આપણા જેવાજ માલમ પડ્યા. મેં સભામાં એમને સંખેદ જણાવ્યું કે “આપને જોઈને મને આજે દુષ્ટ આશ્વાસન મળ્યું છે.” ધારાસભાના સભાસદ, સેનીટરી કમિટિના ચેરમેન, અધ્યાપકો, દાકતરો, વકીલો, જડજો, સંગીતશાસ્ત્રીઓ, જાગીરદારો, શિક્ષકો અને અમલદારો તથા મુત્સદ્દીઓ જ્યાં રહે છે ત્યાં પણ મેલાં પાણીના ખાડા; છાંકરાંઓ ધરો પાસે ઝાડે ફરે; પીશાબ કરવાની ગમે ત્યાં છુટ; કચરા, કાટમાળ, રોડાં નળિયાં.

વિઠ્ઠલ, રામ અને કૃષ્ણનાં નામનાં ત્યાં મંદિરો છે! અને કૃષ્ણ મંદિર તો ભદ્રનું ટાઉનહૉલ! પણ ત્યાં પૂજારીઓ ધણી થઈ ગેકા છે. વાતાવરણમાં કોઈ જાતની સ્વચ્છતા, શોભા કે પવિત્રતા રહી નથી, અને બધે લૂણ લાગ્યા છે અને ખંડેર થવા માંડ્યાં છે! કૃષ્ણમંદિર પાસે મોટું મેદાન છે તે ખુલા જાળરૂં તરીકે વપરાય છે. ભદ્રમાં મચ્છરો બહુ છે. મેલેરિયા સખત ચાલે છે, અને ભલા ભદ્રવાસીઓ માને છે કે, નદી પાસે છે અને સપાટી નીચી છે તે એનું કારણ છે. પરંતુ ખરું કારણ નથી નદી કે નથી નીચી સપાટી. મચ્છરોનું ખરું કારણ ભદ્રવાસીઓ પોતે છે. દરેકના ઘર આગળ ખાળકુવા અને મેલા પાણીના ખાડા છે. એ ઉભરાય છે અને એમાં જ પોરા અને મચ્છરો ઉત્પન્ન થાય છે. દરરોજ આ ખાડા કોરા કરવામાં આવે તે શીનાઈલ નંખાય તો તરતજ મચ્છરોનો નાશ થાય. સફાઈ દરમિયાન આ ખાડાઓમાં, ખાળોમાં અને મોરીઓમાં મેં ખૂબ શીનાઈલ નંખાવ્યું છે અને તમામ ભેજવાળી જગાઓએ શીનાઈલના છંટકાવ કરાવ્યા છે. ગટર નથી એવા શહેરના ખીજા ભાગોમાં પણ શીનાઈલ ખૂબ વાપરવા માંડ્યું છે અને કોલેરા કે પ્લેગ વખતે ‘ડીસઈનફેક્શન’ થાય છે તેમ એપી રોગ વગર, હમણાં શહેરના જુદા જુદા ભાગોમાં સફાઈ ઉપરાંત સંપૂર્ણ ‘ડીસઈનફેક્શન’ પણ થઈ રહ્યું છે.

ભદ્રવાસી દક્ષિણીભાઈઓ આગળ એ વખત આરોગ્ય સંબંધી સભાઓ થઈ : એક કૃષ્ણમંદિરમાં અને એક દક્ષિણી કલ્પમાં. મને આ

સભાઓ પછી ઉમેદ બંધાઈ છે કે, આદર્શ સ્વચ્છતા રાખવા ભદ્ર પહેલ દરેક અને અમદાવાદની વળાયલી પોળોને ઉત્તમ દષ્ટાંત લાંચી મળશે.

નાગરવાડામાં મુત્સદ્દીઓ, કવિઓ, નવલકથાકારો, શિક્ષકો, તંત્રીઓ અને લેખકો રહે છે. વિદ્યતા, વાક્યાતુરી, સાક્ષરતા જેવી નામરોમાં છે એવી ગુજરાતની બીજી કોઈ કોમમાં નથી ; તેમ છતાં પોળોમાં એમનો પ્રભાવ બિલકુલ નથી જણાતો. પંચનાં જાનજી, રેતીના જાનજી, ઢોરોના વાડા, ખાળો, કાટમાળ અને ધૂળ, આ પોળોમાં પણ બીજી પોળોના જેવાં જ છે. નવલકથાઓમાં જેવાં મનોરાજ્ય રચાય છે એવાં પોળોના ચોકકામાં, ખુણાઓમાં અને ગલીઓમાં રચાતાં હોત તો ‘ જુલો, વેલડીઓ અને લતાકુંજોથી ’ આ પોળો શોભતી હોત ! કવિતા કવળ શબ્દોની ના રચાતી હોત તો બીંતિબીંતિ ચિત્રો, ખુણેખુણે મૂર્તિઓ, અને સ્થળસ્થળ ઋષિઆશ્રમો કે ગુરુકુળ જેવા સાન્નિધ્ય વૈભવ ઉભા હોત !

પાંચપટીમાં ભૂધર મિસ્ત્રીનો ખાંચો છે. એમાં ત્રણ પેઢીથી લાકડામાં સુંદર કોતરકામ થાય છે. પરંતુ એ ખાંચાની મલિનતા અપાર છે. ખાંચામાં એક નાનકડું મહાદેવનું મંદિર છે. એ મંદિરનો આખોયે ઓટલો ગંધાતા કચરા અને એઠવાડના થરોથી ભ્રષ્ટ થયેલો હોત ! કલા જીવનમાં ઓતપ્રોત હોત તો જે સોમનાથ મીસ્ત્રી લાલ દરવાજાની સુપ્રસિદ્ધ જાળી લાકડામાં કોતરી શકે, પુણે, પંખીઓ અને ફળપ્રલો સૂકાં લાકડાંમાં સજીવ કરે તે કલાધર પોતાનો એક નાનો સરખો ખાંચો અસ્વચ્છ અને કદરૂપો સહન જ ના કરી શકતા હોત !

જૈનો અને વૈષ્ણવો, સોની અને કંસારા, શેઠિયા અને વેપારીઓના મોહોલા પણ જોયા. અમદાવાદની મનોવૃત્તિ વૈશ્યસ્વભાવની કહેવાય છે; પરંતુ વૈશ્યો સ્વાર્થી જ હોવા જોઈએ એવું કંઈ નથી. હમણાં ગંદકીની બાબતમાં અરસપરસ સ્પર્ધા કરતા લાગે છે. પરંતુ આરોગ્ય, સ્વચ્છતા અને શોભા તરફ એકવાર એમનું લક્ષ જશે તો મારી ખાત્રી છે કે, આ કમનસીબ શહેરનો દહાડો પણ ફરશે.

પંદરમા સૈકામાં યુરોપમાં ફ્લોરેન્સ જેવી સંસ્કારી, વિદ્યાવાન, કલાવાન અને ધનવાન કોઈ નગરી નહોતી. પરંતુ એ બધા ગુણો (મેડિસિ)

વૈશ્યોને જ આભારી હતા. ક્રાન્સ્ટેન્ટીનોપલ, ફ્રાન્સ અને ઇંગ્લેંડની શાહુકારી ત્યાંના શેઠિયાઓ કરતા, એટલું જ નહિ પણ સાહિત્ય અને કલાને પણ એમની તરફથી પુષ્કળ ઉત્તેજન મળતું. નગરરક્ષા, સુવ્યવસ્થા અને રાજકીય પ્રવૃત્તિમાં એ વેપારીઓનુંજ ચલણ હતું, અને એમની અસર આખી પ્રજા પર એટલી બધી હતી કે, આખું શહેર જાણે ચાલાક, ભાવ-પૂર્ણ, રસિક તીક્ષ્ણ વ્યાપારી બુદ્ધિવાળું, ધાર્મિક અને મહત્વાકાંક્ષાવાળું લાગતું. ફ્લોરેન્સ ખૂબ ઉદ્યોગી હતું, પણ એમના તમામ ઉદ્યોગને હેતુ પોતાના શહેરની પ્રતિષ્ઠા વધારવાનો હતો. ફ્લોરેન્સની ભૂમિતો સ્પર્શ કરનાર ફ્લોરેન્સવાસીઓના આત્માને જ જાણે સ્પર્શ ના કરતો હોય એવું લાગતું. કારણ એનો દેહ અને આત્મા એવા તદ્દપ બન્યા હતા. આખા નગરની રચના અને ભવનોની શાલા તરફ ફ્લોરેન્સવાસીઓ ધ્યાન આપતા. કોઈ કદરૂપું મકાન શહેરના કોઈ ભાગમાં એ વખતમાં રહી નહોતું શકતું. યોજના વગર જંગલી ઝાંખરાંની જેમ ઘરો નહોતાં બંધાતાં. શહેરની સરહદ માટે, એના સીતેર મિનારા સાર અને પોળોની તસુએ તસુ જમીન ખાતર ફ્લોરેન્સવાસીઓએ અગણિત યુદ્ધો કર્યા હતાં. જે નગરને બાંધવામાં, એને શોભીતું બનાવવામાં અને જેને સુરક્ષિત રાખવામાં આટલાં બધાં લાખો શહેરીઓએ પ્રાણ પાથર્યા હોય તેને માટે સ્વદેશાભિમાન કુદરતી રીતેજ ઉદ્ભવે છે. એ વખતમાં ફ્લોરેન્સને માટે દરેક શહેરને એટલી બધી લાગણી હતી કે એ શહેરમાંથી દેશનિકાલ થવા વારો આવે એ સખ્તમાં સખ્ત સગ્ન ગણાતી. અને દરેકનું હૃદયમંદિર ખોલી શકાય તો ત્યાં એક જ પ્રતિમા 'આસ્નો નદી ઉપરની ફ્લોરેન્સ નગરી' ખીરાજતી હતી.

ગુજરાતના પાટનગર અમદાવાદવાસીઓનાં મનમાં પણ પરમાત્મા ફ્લોરેન્સનાં રહીશોના જેવો પ્રેમ ઉત્પન્ન કરે !

### સામાજિક સહુકાર

‘નવજીવન’માં મહાત્માજીએ લખ્યું હતું કે:—

અમદાવાદ શહેરની સુધરાઇને વિષે ડા. હરિપ્રસાદનો ખીજો કાગળ જરાયે સંકોચ વિના વાંચનાર આગળ આ અંકમાં રજુ કરે છું. ઘણે ભાગે ‘નવજીવન’ના વાંચનારાઓનો વખત કોઈ એક જ શહેર અથવા એક જ ગામડાની વાતો કરીને હું રોકતો નથી, પણ આખા ગુજરાતને

લગતી અથવા આખા હિંદુસ્તાનને લગતી વાતોને સારૂ લઈ લઈ છું. અને હમણાં અમદાવાદની પોળોના વર્ણનમાં ‘નવજીવન’ની જગ્યા રોકું છું તે યથા વિંદે તથા બ્રહ્માંડે એ ન્યાયને વશ થયેને. કેમકે જે ગંદકી અમદાવાદમાં જોઈએ છીએ તે અને જે કુટેવોનું એ ગંદકી પરિણામ છે તે આખા ભારતવર્ષમાં આપણે અનુભવીએ છીએ. જે એક જગ્યાએ પણ લોકો સુધરાઈની કેળવણી પામે અને આપણે તે જગ્યાને એ વિષયમાં આદર્શ બનાવી શકીએ તો બીજે બધે તેવી કેળવણી આપી સુધરાઈ કરવી એ સહેલું થઈ પડે.

આપણી ભયંકર ગંદકીનું કારણ આપણી બેદરકારી અને આપણો સામાજિક અસહકાર છે. જ્યાં અસહકાર જોઈએ ત્યાં ઇચ્છાએ કે અનિચ્છાએ આપણો સહકાર વર્તે છે; જેમકે, આપણી અનેક કુટેવોની સાથે આપણે સહકાર કરીએ છીએ. સરકારના તંત્રની સાથે જે કે તે પ્રગળા સત્વોનો નાશ કરે છે તે આપણે જોઈ રહ્યા છીએ તો પણ સહકાર કરીએ છીએ. આપણી ગંદકી જે આપણા શરીરને નીચોવી નાખે છે અને આપણને મરડી ઇત્યાદિ રોગોના બલિદાન કરી મૂકે છે તેની સાથે સહકાર કરીએ છીએ પણ આપણા પાડોશીઓ જેના સુખમાં આપણું સુખ સમાયેલું છે અને આપણા દરેક કાર્યમાં જેમની સગવડનો વિચાર હોવો જ જોઈએ તેની સાથે આપણે અસહકાર કરીએ છીએ. કાયદામાં એક કહેવત છે એ માત્ર વકીલોને વિતંડાવાદ કરવાને સારૂ નથી ધડાયલી પણ એ ધાર્મિક સિદ્ધાન્તની સૂચક છે. તેનો અર્થ આ છે: ‘તમારી વસ્તુનો એવો ઉપયોગ કરે, જેથી બીજને હાનિ ન પહોંચે.’ એજ વાક્ય ગીતાજી બીજી રીતે કહે છે. ‘જે મનુષ્ય પોતાને બીજમાં જુએ છે અને બીજને પોતામાં જુએ છે તે જ જોનારો છે, તે જ જ્ઞાની છે.’ આ સાર્વજનિક, સર્વોત્તમ અહિંસાના મૂળરૂપ સિદ્ધાંતનો આપણે ડગલેડગલે ભંગ કરીએ છીએ, અને તે ભંગ શૈયાદિ વિષેની આપણી બેદરકારીમાં ભયંકર રૂપે પરિણમે છે.

મારા આંગણનો કચરો હું પાડોશીના આંગણમાં ફેંકું. મારી બારીએથી હું કાચના કકડા ફેંકું, કચરો નાંખું, ખાણી ઢોળું, થૂંકું અને

તેમ કરતાં નીચેથી ચાલનારનો ખ્યાલ સરખોય ન કરું એ કેટલી બેદરકારી ? કેવી હિંસા ? કેવો સમાજ સાથેનો ધાતક અસહકાર ? મારી ખાળનું પાણી બીજાનું નુકસાન કરે તેની બેદરકારીમાં કેટલો બધો અવિચાર ? પ્રજા આપણું અંગ છે, પ્રજાનું અંગ આપણે છીએ એટલું સમજી લઈએ તો આપણી ગંદકી અસંભવિત થાય અને આપણે રોગાદિમાંથી મુક્ત થઈ પ્રજાનું બળ વધારીએ અને પ્રજાનું ધન પણ વધારીએ. એક લેખકે કહ્યું છે કે, વસ્તુને તેને સ્થાનેથી લઈને અસ્થાને મૂકવાથી તે ગંદકીનું રૂપ પકડે છે. નદી કિનારે પથરાઈ રહેલી રેતી એ સૃષ્ટિ સૌંદર્યમાં મનુષ્યજાતિની સુખાકારીમાં વૃદ્ધિ કરે છે; એ જ રેતી આંખમાં પડે તો ક્યારે બને છે; અનાજમાં પડે તો અનાજને ત્યાગ્ય બનાવે છે. વિષ્ટા ચાલવાના રસ્તા ઉપર નાંખીએ તો એ ગંદકી છે, દુર્ગંધ મારે છે, રોગાદિ પેદા કરે છે; એજ વસ્તુ ખેતરમાં દાટવાથી સુવર્ણમય ખાતર ગણાય છે; ખેડુતો તેને સંઘરે છે અને પ્રીતથી તેના પૈસા આપે છે. એમ દરેક વસ્તુને વિષે કહી શકાય. અહીં જે સમાજને શૌચના સામાન્ય નિયમની કેળવણી મળે અને તે પ્રમાણે સમાજ વર્તન કરે તો સામાજિક સહકાર પેદા થાય અને મળમૂત્રાદિ જેની ગણતરી ગંદકીમાં કરવામાં આવે છે તે જ વસ્તુઓને ખેતરોમાં લઈ જઈ આપણે સુવર્ણરૂપ ખાતર બનાવી શકીએ.

આ કામ દા. હરિપ્રસાદ એકલા ન કરી શકે. પાંચ પચીસ માણસથી પણ ન થાય. આખા સમાજની મદદ જોઈએ. અને તે મદદ બે જ રીતે મળી શકે. એક સખત કાયદા ધરીને તે બળાત્કાર કરીને; બીજી લોકોને સમજ આપી આવા કાર્યની અંદર રસ ઉત્પન્ન કરી સ્વેચ્છાએ તેમની ખાસે સુધારા કરાવીને.

જે ચાર દૃષ્ટાન્તો દા. હરિપ્રસાદે પોતાના લેખમાં આપ્યાં છે તે અનુકરણ કરવા યોગ્ય છે. ધનિક વર્ગના કેટલાક માણસો એમ માનતા જેવામાં આવે છે કે, લાખો રૂપિયા ખર્ચાને આરસના મહેલ બનાવી આસપાસ વાડ રચે એટલે તેઓ સુખી થયા અને સુરક્ષિત રહ્યા. સત્ય તો એ છે કે, જે તેઓની આસપાસ ગંદકી હોય તો તેઓએ પોતાને સારૂ માટીને બદલે આરસનું કેદખાનું બનાવ્યું અને તેઓ અનેક પ્રકારની દુર્ગંધોથી અને અનેક પ્રકારના રોગોના ભયથી ઘેરાયા. જેટલા પૈસા તેઓ

મહેલમાં ખર્ચ છે તેમાંના અર્ધા ભાગ લોકોને પોતાની આસપાસનો વાયુ શુદ્ધ કરવાની કળવણી આપવામાં ખર્ચ તો તેઓ પોતાના મહેલનું ખર્ચ સુખ લઈ શકે અને બીજાને પણ સુખી કરી શકે. આમ સ્વાર્થ અને પરમાર્થનો તેઓ સુયોગ સાધે.

અમદાવાદ જેવા શહેરની સુધારાઈ કવળ કરો વધારવાથી ન થઈ શકે એવી મારી માન્યતા છે. કેટલેક દરજ્જે સુધારાઈને માટે ખર્ચ કરવા સાફ કરમાં વધારો કરવો પડે એમ સંભવે, પણ ધણે ભાગે તો તે ધનિક વર્ગની ઉદારતાથી જ થઈ શકે. ઠેકઠેકાણે બાળકોને ફરવાના નાના બગીચા અમદાવાદમાં ક્યાં ન હોય? રસ્તાઓ પહોળા કેમ ન થાય? ગલીઓ એવી ચોકખી કેમ ન હોય જેની ઉપર વગર સંકોચે આપણે ઉઘાડે પગે ચાલી શકીએ.

આ બધા સુધારા ધનિક અને ગરીબ વર્ગનો એટલે શહેરી માત્રનો સામાજિક સહકાર સધાય અને ધનિક વર્ગ આખા શહેરને પોતાનું ગણી શણગારમાં ખર્ચ કરે ત્યારે જ થઈ શકે. એમ વૈસા ખર્ચતાં વૈસાની વૃદ્ધિ થાય એ પણ તેઓએ સમજી લેવા જેવી વસ્તુ છે. શહેરમાં એક સારી સડક થાય એટલે તેની બાજુએ રહેલાં મકાનોની કિંમત વધે. તેમ અમદાવાદમાં રસ્તાઓ વગેરે પહોળા થાય, સાફ રહે, તો આસપાસની જમીનની કિંમત વધે જ. અને લોકોની સુખાકારી વધતાં તેઓનું તેજ અને આયુષ્ય વધવાથી જે આર્થિક લાભ થાય તે જૂદો જ. પણ અત્યારે આરંભ તો જે રસ્તા આપણી પાસે છે તેને જ સાફ કરાવવામાં છે. એ આરંભનું પરિણામ છેવટે સાંકડા રસ્તા પહોળા કરવામાં, શહેરમાં ઠેકઠેકાણે નાના નાના બગીચાઓ બનાવવામાં અને શહેરનાં મંદિરો અને મસ્જિદો જે આજ કદરૂપાં મકાનોથી ઢંકાઈ ગયેલાં છે તેને ખુલ્લાં કરી શહેરને દીપાવતાં કરી મૂકવામાં જ આવવાનું છે. (મહાત્માજી)

### સકર્મક રમણલાલભાઈ

પંડિતો મ્હોટે ભાગે શેકાઈ ગયેલા દાણા જેવા હોય છે. એ જમીનમાં ભગી શકતા નથી. એ સકર્મક હોય છે. રમણલાલભાઈ એ વાતથી સકર્મક છે. પેટલાદમાં એમણે આરોગ્ય સપ્તાહનો એક સુંદર પ્રસંગ રચ્યો હતો,

તેમાં હાજર રહેવાનું મને એમણે આમંત્રણ આપેલું. સાક્ષરો ભાગ્યે જ સક્રિય સેવાનાં કામ કરે છે. સ્વ. ગોવર્ધનરામે તો એમને સંસારના પ્રવાહથી તટસ્થ રહેવાની સલાહ આપેલી. પ્રવાહથી પતિત ન થવાય તે માટે એમને કઠિ રહીને સંસારના પ્રવાહને અવલોકવા અને દોરવાનું એમનું કર્તવ્ય છે, એમ કહેલું; પરંતુ મહાન પુરુષની એ મહાન ભુલ જ હતી.

જનસમાજમાં લળવા સિવાય કે એમનાં સુખ-દુઃખમાં ભાગ લીધા સિવાય સાચી દોરવણી કદાપી અપાતી નથી. કેવળ વાંચન કે મનનથી લોકોત્થાનના વ્યવહાર માર્ગો જડતા નથી અને કામ કરનારાને કેવળ પુસ્તકિયા વિદ્વાનો વાયડા અને વિચારવાયુમાં ઉડનારા લાગે છે.

રમણલાલભાઈ ઉત્તમ લેખક તો સિદ્ધ થઈ ચૂક્યા છે. એમનાં પુસ્તકો લોકપ્રિય થયાં છે. વર્તમાન સમાજનું એમનું અવલોકન સાચું અને લાગણી-પૂર્વક કરાયેલું છે. રાષ્ટ્રના પુરુષાર્થ અને એનાં મનોમંથનને એ જાણે છે અને ભવિષ્ય ઘડવાના એમના નુસ્ખા (પ્રીસ્ક્રીપ્શન્સ) ખરા છે. આનું કારણ એ છે કે એમણે માત્ર સાહિત્યના અભ્યાસથી જ સંતોષ માન્યો નથી પણ દેશના પ્રશ્નો લાગણીપૂર્વક અંદર રહીને તપાસ્યા છે.

સમાહમાં આરોગ્ય પ્રદર્શન, વ્યાખ્યાનો, વગેરે કાર્યક્રમ તો હતો જ, પણ વિશેષ કાર્યક્રમ, સફાઈ, સૌન્દર્ય અને આનન્દ વિનોદનો હતો.

આખું પેટલાદ શહેર લહેરે રહ્યું હતું. એ પ્રસંગ પર આખું ગામ લશી ધશીને સાફ કરાવવામાં આવ્યું હતું. ઉકરડા, ગંદી માટીના ને રોડાનાં ઢગલા છત્યાદિ દૂર થઈ ગયાં હતાં અને તમામ જગાઓ પર છંટકાવ થઈ ગયા હતા. ચોકામાં ધ્વજ-પતાકાઓ, સૂત્રવાક્યોના જાણે દીવા કરવામાં આવ્યા હતા. કોઈ ઠેકાણે ધૂળ ઉડતી નહોતી. ગંધ દૂર થઈ ગઈ.

ઘણી પોળોના લોકોએ પોતાનાં ઘર સ્વચ્છ અને રળિયામણાં કર્યાં હતા, કેમકે ઉત્તમોત્તમને માટે ધનામે જાહેર થયાં હતાં. પોળો સાફ અને દિવાનખાનાં જેવી શોભાયમાન લાગતી હતી. સ્ત્રીઓએ રંગોળીઓ પૂરી હતી. ફૂલઝાડનાં કુંડાં સ્થળે સ્થળે ગોઠવવામાં આવ્યાં હતાં અને રાત્રે કલામય રીતે દીવા થયા હતા. બધે લીલું લીલું અને રંગબેરંગી ફૂલોથી મનોહર બન્યું હતું! ઉત્સાહ, આનન્દ અને સહકાર આપી ગયાં



હતાં. પોળોમાં એ સમય પુરતા રાગદ્રોષ ભૂલાઈ ગયા હતા અને બધું વાતાવરણ માંગલિક અને પ્રેરક બન્યું હતું. આબાલવૃદ્ધ તમામને જીવવામાં નવો રસ ઉત્પન્ન થયો હતો.

રંજાળીઓથી ઘર આંગણું અને ચોકઠાં એવાં અલૌકિક લાગતાં હતાં કે આરોગ્ય, બળ અને યૌવન આપનારી દેવી મહાલક્ષ્મી ખાસ પોતાની સર્વે વિભૂતિઓ સાથે ત્યાં ફરતી હોય એમ લાગતું.

લેખકો વિચાર સૃષ્ટિના સરજક છે, પરંતુ અહીં તો લેખક પોતે ચર્મચક્ષુથી જોવાય એવી મનોહર સૃષ્ટિના વિશ્વકર્મા બન્યા હતા.

આવી તો ઘણી જાયંતીઓ એમની થશે અને ઉત્તરોત્તર વિકાસ પામતી એમની શક્તિઓને આપણે આદરભાવથી વધાવીશું એવી મારી પ્રાર્થના છે.

### ઊમરેઠનું દર્શન\* (આરોગ્યની દૃષ્ટિએ)

ઊમરેઠ યુવક સંમેલનને પ્રસંગે મને ગામડાના આરોગ્ય વિષે ભાષણ આપવા માટે બોલાવવામાં આવેલો. ગુજરાત મહાવિદ્યાલયના વિદ્યાર્થીઓ, સાદાઇ, સ્વદેશભક્તિ અને લોકસેવાના કેવા શુભ સંસ્કારો મેળવે છે તેની ખાત્રી મને આ પ્રસંગે થઇ. કારણ આ પ્રવૃત્તિ તથા ઊમરેઠના અખાડાનું કામ મોટે ભાગે મહાવિદ્યાલયમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓને હાથે થાય છે.

ઊમરેઠ ગામ, ભાગેશોળા, તળાવો, મંદિરો વગેરે ચાર કલાક સુધી જોયું અને પછી ગામડાના આરોગ્ય વિષે મેં ભાષણ કર્યું હતું. ત્યાં જે અનુભવ થયો તેની ટૂંક હકીકત નવજીવનના વાંચકો સમક્ષ સાદર રજુ કરું છું.

એક શહેરની તપાસ જેમ તમામ શહેરોની સ્થિતિનો સામાન્ય ખ્યાલ આપી શકે છે તેમ એક ગામડાની તપાસ પણ અનેક ગામડાંનો ખ્યાલ આપે છે. આપણા ગુણદોષ આમ સમાન છે અને એથી ભવિષ્યની ઉન્નતિ માટે કંઈક સરળતા પણ રહેલી છે.

આખું ગામ ખાડાખેયા, ધૂળ અને કચરાથી બદસૂરત બનેલું છે. પાણી ગંદી છે. ખાળકુવા ઘણેખરે ઘેર હોવા છતાં, મેઝાં પાણી મોરીઓ બહાર વહાં કરે છે. ઢોર અને માણસો ભેગાં જ રહે છે અને ઢોરનાં મળમૂત્ર બરાબર સાફ થતાં નથી. જ્યાં ત્યાં રાડાં, ચીથરાં, રાડાં, એકવાડ અને કાદવ પડ્યા છે. નકામાં કાટમાળ, લાકડાં અને માટીના ઢગલા ઠેરઠેર જોવામાં આવે છે. છોકરાંને ગમે ત્યાં ઝાડે ફરાવવામાં આવે છે અને સ્થળે સ્થળે લોકો પીશાબ કરે છે. છાણનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ કરવાને બદલે છાણાં કરવામાં આવે છે અને ઉકરડા બ્યવસ્થાપૂર્વક ગોડવાતા નથી. ગામની ચારે દિશાએ અને ફળિયામાં પણ ઉકરડા છે અને ત્યાં માખીઓ તથા જીવાત બહુબળે છે. કુવા પાસે પાણી ભરાઈ રહે છે અને ચાટો પાસે દુર્ગંધ હોય છે.

મ્યુનિસિપાલિટી છે, પણ દરરોજ ગામ વળાતું હશે એમ લાગતું નથી. સડક ફક્ત સ્ટેશનથી ગામ સુધીની છે પણ એ ખરાબ થઈ ગઈ છે. કચરા ગમે તેમ છુટા ફેંકાય છે અને મેડીએ રહેનારના ધધુડા ચાલે છે. ખૂણા, ગાડીગાડાં અને પથ્થર કે પાટડાઓની પાછળ જમાનાના કચરા પડ્યા રહે છે અને ચોતરા, ઓટલા અને મેદાનો ખૂબ મલિન છે.

ભાગોળે ભાગોળે સુંદર તળાવો છે પણ એની તમામ પાળો મળમૂત્રથી છવાયેલી છે. એક વાવ ગામની વચમાં છે અને અંદર દેવીનું મંદિર છે, પરંતુ વાવમાં ઘણોજ કચરો છે ને પગથિયે પગથિયે ધૂળ છે. ગોસ્વામિજી મહારાજના મંદિરમાં એમાં પતરાળાં, કાળા વાસ મારતા કચરા અને પુંખના ઢગ છે.

રણુછોડરાયનાં પગલાંવાળી જગા, વૃક્ષો અને ફળફૂલનાં ઝાડોથી શોભાયમાન છે, પરંતુ ત્યાંએ કચરાના ઢગલા પડ્યા છે. નાતોનાં જમણુ-વાર માટે વિશાળ મકાનો છે પણ ત્યાં મહિનાઓ ઉપર થઈ ગયેલાં જમણુવારોની દાળ ગંધાય છે.

માખીઓ અને મચ્છરોની વસતી પુખ્ત છે અને જીવા, ડાંસ, ચાંચડ અને ઉંદરો પણ ઠીક વાસો છે.

તળાવોમાં એઠાં વાસણો મંળ્ય છે અને મેલાં લુગડાં ઘોવાય છે. ઢોરને એ જ પાણી પવાય છે અને ત્યાં નવરાવવામાં આવે છે. લોકો ધણીવાર આ તળાવોમાં નાચે છે અને એ જ પાણી વાપરવાના કામ સારૂ ભરી જાય છે.

ગામની બહાર મોટાં ઝાડો છે અને મનોહર ભાગોળો છે પણ બધે ધૂળ, મળમૂત્ર અને ઉકરડાની વાસનો પાર નથી.

તળાવ કાઠે અને ભાગોળોએ સારાં દેવમંદિરો છે પણ માત્ર સંતરામના મંદિર સિવાય બધાં મંદિરો મેલાં અને ગંદાં છે. એક સંતરામનું મંદિર સ્વચ્છ. પવિત્ર અને શાન્તિદાયક લાગ્યું.

આમ ટુંકમાં, ઉમરેઠની આનારોગ્ય સ્થિતિની તપાસની હકીકત છે.

ઢોરોની સંખ્યા ઠીક છે અને ચોખ્ખું દૂધ ને ઘી તથા ખુલ્લી હવાના લાભ ઉમરેઠવાસીઓને શહેરનાં રહીશો કરતાં સારા મળે છે. તેમ છતાં મરણપ્રમાણ અમદાવાદ કરતાં રહેજ ને ઓછું છે અને બાળમરણમાં પણ બહુ ફેર નથી. બાળવિધવાઓની સંખ્યા ઘણી જોવામાં આવે છે અને તેને માટે સામાજિક કુધારા જવાબદાર છે.

પ્રજા સમસ્તમાં જાણે એક જાતની નિરાશા, જડતા અને નિરસાહ જોવામાં આવે છે.

પરંતુ ઉપરના વર્ણનથી કેવળ નિરાશાજનક સ્થિતિ જ ઉમરેઠની હોય અને એને માટે કંઈ ઇલાજ જ ન હોય એમ માનવાની જરૂર નથી.

સ્વ. ગોકળદાસ કહાનદાસ પારેખ ઉમરેઠના હતા. રા. બા હરગોવિન્દદાસ કાંટાવાળા પણ યાંના છે. શ્રીયુત કેશવ હ. શેઠને પણ કવિતા લખવાની પ્રેરણા ઉમરેઠની ભાગોળોમાંથી મળી છે અને ડા. કશ્વલાલ તથા ભાદ્ર છોટાલાલ અનુપરામ ઉમરેઠની સાચી સેવા યથાશક્તિ કરી રહ્યા છે.

‘ઓડ ઉમરેઠના ઉંડા કૂવા અને દીકરી દે તેનાં માઆપ મુવા’ એવી કહેવત બલે ચાલે, પરંતુ ઉંડા કૂવામાંથી પાણી કઠાડવાથી ઉમરેઠની સ્ત્રીઓમાં તન્દુરસ્તી અને લાલાશ અજન્મ છે.

‘ મહુડા એકટ ’થી ધણાં મહુડા ખેડા જીલ્લામાં કપાઈ ગયાં તેવે પ્રસંગે જિમરેડમાં ઝાડો રોપવાની પ્રવૃત્તિ જોધને આનંદ થાય છે, મનસુખ-લાઈ જેઠાભાઈ વૈદ્યે વીરોક ઝાડો ઉછેર્યા છે અને હજી બીજાં રોપે છે.

નારણુજી રામકૃષ્ણ દવે સીતેરેક વર્ષના થવા આવ્યા છે પરંતુ આખી જીંદગી એમણે જિમરેક ગામ સાફ ઝાડો જ રોપ્યા કર્યાં છે ! અત્યાર-સુધીમાં એમણે સીતેરેક ઝાડો ઉછેર્યા છે અને મરતા પહેલાં ૧૦૦ ઝાડો પુરાં કરવાની ઉમેદ રાખે છે. “ છોકરાઓને બણાવ્યા એટલે ઝાડોને પાણી પાવા આવતાં એમને શરમ આવે છે, પણ માફ તો નિત્ય કર્મ જ એ. ” એમ દવેજીએ મને કહ્યું. અને ખરે, નારણુ દવેને જિમરેડમાં ફાણુ નથી ઓળખતું ? સવારમાં વહેલા જાડી ગગરો લઈ એ જંગલ જવાના, ફાતણુ પણ તળાવ ઉપર. નાહી ને દરરોજ પોતાનાં તમામ ઝાડની ખચર લઈ આવવાના. કાંઈની વાડ બરાબર કરે, કાંઈના મૂળમાં માટી નાખે. નવાં ઝાડને ગગરે ગગરે પાણી પાય અને એમ કરતાં કરતાં ૧૨-૧ વાગે ઘેર જાય. તેમ છતાં વાડને માટી વગેરેમાં સરેરાશ ૩-૪ રૂપિયા ઝાડ દીઠ એમણે પડતું ખર્ચ પણ ક્યું છે.

સ્વદેશભક્તિ, નવા રાજકિય વિચારો તથા સમાજસેવાની ભાવના જીવાનોમાં છે.

જરા સંઘબળ ફેળવાય તો ગામની જ ખાળોનાં પાણી અને મળમૂત્ર ‘સેધીક ટેન્ક’ જેવી યોજનાથી ખેતરો અને વાડીઓને ફળદ્રૂપ કરે. ઉકરડા યથાસ્થાને ગોઠવવાથી ગામની સ્વચ્છતા જળવાય. સફાઈના પાકા બંદોબસ્તથી એ જ ભાગોળો, મંદિરો અને તળાવ કિનારા સૃષ્ટિસૌન્દર્યમાં અને વાતાવરણની પવિત્રતામાં વધારો કરે.

### પ્રથમ ગુજરાત વ્યાયામ પરિષદ-નડિઆદ

સન્નારીઓ અને સદ્ગૃહસ્થો ! આ સંસ્થા ભાષણોને માટે નથી, પણ કામને માટે છે અને આપ સૌને અત્રે, આવી મોટી સંખ્યામાં, આ કાળા ઉનાળાના દિવસોમાં એકઠાં કર્યાં છે; તે ભાષણો સાંભળવા માટે નહિ પરંતુ ૨૦ વર્ષથી અખાડાઓની જે પ્રવૃત્તિ ગુજરાતમાં શરૂ થઈ છે તેને વ્યાપક કરવા માટે આપ સૌની અમારે મદદ જોઈએ છીએ.

ઈ. સ. ૧૯૦૯ ની રામનવમીના દિવસે અખાડાનું કાર્ય શરૂ થયું હતું અને આવતી રામનવમીએ, એને ૨૦ વર્ષ થશે. એ મુક્ત દરમિયાન ગુજરાતનાં જુદાં જુદાં સ્થળોએ થઈને આજે ૭૦ અખાડા ચાલુ થઈ ગયા છે અને આજ સુધીમાં આપણા લીડ અને નિર્બળ બની ગયેલા દેશને આ પ્રવૃત્તિએ કંઈક સતેજ અને સ્વાસ્થી બનાવી છે એમ મહારં માનવું છે.

મહારા મિત્ર, છોટુભાઈ પુરાણી આ વીર્યવાન પ્રવૃત્તિના જનક છે અને અંબુભાઈ પુરાણી, ડૉ. સુમન્ત મહેતા અને ભાઈ ઇન્દુલાલ યાજ્ઞિકના અથાગ પ્રયત્નથી એ ઉછરીને વધી છે. આ ચારે સ્વદેશભક્ત ભાઈઓનો, આજના શુભ પ્રસંગે હું આપ સૌની તરફથી ઉપકાર માનું છું.

મહારાષ્ટ્ર, ઉત્તર હિન્દુસ્તાન અને છેવટે કામળ ગણાતા બંગાળીઓએ પણ શરીર સુધારણા માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કર્યા પછી, ગુજરાતમાં આ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરવામાં આવી હતી. પરંતુ સુભાગ્યે એનાં ફડાં ફળ થોડીજ વારમાં જણાયાં અને અખાડાઓના લાલ લેનાર યુવક યુવતિઓ પોતાનાં માઆપ કરતાં વધારે લાંબાં પહોળાં, રૂપુષ્ટ અને વજનમાં ભારે થયેલાં માલમ પડ્યાં છે. આજે એ આખી ઓલાદ જાણે સુધરી ગયેલી લાગે છે અને તન્દુરસ્તી, સાહસ, આજ્ઞાધીનતા, સ્વદેશભક્તિ અને સેવાના ગુણ હું એમનામાં આવેલા જોઈ શકું છું.

પુરાણી ભાઈઓના અખાડા એ કંઈ છીપા કે ભૈયાઓના અખાડા જેવા જડ નથી. શરીરની જ ખાતર શરીરનો વિકાસ ત્યાં નથી થતો. “પડ્યા રહે પહેલવાન, અખાડામાં પડ્યા રહે પહેલવાન” એવા પાડા જેવાં શરીર બનાવવાનો એનો ઉદ્દેશ નથી.” સુદૃઢ શરીર હોય તો જ બુદ્ધિ તેજસ્વી બને છે.” એ ઇંગ્રેજ કહેવત Sound mind in a bound body અનુસાર, ત્યાં આચરણ રાખવામાં આવે છે.

અત્યાર સુધી ક્રિકેટ કે કસરતમાં આગળ વધેલા, લણવામાં ધણે ભાગે મૂર્ખ રહેતા તેવું આ અખાડાઓમાં ના બને એને માટે ખાસ સંભાળ લેવામાં આવે છે. ચર્ચામંડળો, પુસ્તકાલયો, વિદ્વાનોના મેળાપ અને પરિષદો કે મેળા વખતે સેવા, એ આ અખાડાઓનાં ખાસ લક્ષણ છે. દેશાટન, “સ્કાઉટીંગ” હોળીના તહેવારોને પ્રસંગે મરદાનગીની રમતો અને રમતગમતના મેળાવડા વારંવાર યોજવામાં આવે છે.

સ્વરક્ષાનો મહોટો મુશ્યુ, અહીં કેળવણીમાં આવે છે અને સાથે સાથે સંપ, અરસપરસ સહાય કરવાની ટેવ, વ્યવસ્થાશક્તિ અને નિયમન ( Discipline ), ઉછરતી પ્રબળતા હું આવતાં જોઈ છું.

પ્રત્યક્ષરૂપે માટે પ્રેમ વધતો જાય છે. લગ્નની ઉમ્મર આગળ વધે છે; સાદાઈ, જાતમહેનત, સ્વાશ્રય અને ટેક અહીં ઉછરતાં બાળકોમાં મળે આવતાં લાગે છે.

આમ અખાડાઓની પ્રવૃત્તિ, ચારે બાજુથી જોતાં સંતોષકારક લાગે છે. એમાં સુધારા વધારાને પુષ્કળ અવકાશ છે, છતાં એકંદરે એ પ્રવૃત્તિથી આપણા ગુજરાતને પુષ્કળ લાભ થયો છે એમ હું માનું છું.

આ વર્ષમાં આપણા ક્રિકેટના ખેલાડીઓએ, રેલસંકટ વખતે અમદાવાદમાંથી મહોટી મેચ યોજાને સાત-આઠ હજાર રૂપીયાની મદદ આપી હતી. એ પ્રસંગનું સ્મરણ કરતાં મળે આનંદ થાય છે.

જે પારસી ભાઈઓ, બાઈસીકલ પર જગતની મુસાફરી કરી આવ્યા, તેમને આપ સૈની તરફથી ધન્યવાદ આપું છું અને ગુજરાતની બહાર પણ, આપણા સમસ્ત હિન્દનું ગૌરવ વધે એવા જે મહોટા એ બનાવે બન્યા છે. તે અત્રે રજુ કરવા એ મારું કર્તવ્ય માનું છું.

પહેલવાન ગામાને આ પરિષદે આમંત્રણ આપ્યું હતું. એ ઇચ્છાથી કે દેશની પતિત દશામાં પણ આ યુવકો, એમનાં દર્શન કરે અને હિન્દવાસીઓ શરીરબળમાં નાલાયક અને કાયર રહેવા નથી સર્ગ્યા એ સમજે. જગતના એ મહાન કુસ્તીયાને રશિયન પહેલવાન ઝીબીસ્કોને ૧ મિનિટમાં ચિત્તોપાટ પાડ્યો એ બિનાજ આપણામાં જોસ આપનારી છે.

આપણા દેશની ઓલ ઈન્ડીયા હોકી ટીમ, આ વર્ષે હોલેન્ડ ગયું છે. અને આજે અત્યારેજ આમસ્ટરડામમાં એ પોતાનું પાણી દેખાડતી હશે. જયપાળસીંહ અને ધ્યાનચંદ એના આગેવાનો છે અને હું આશા રાખું છું કે પૂર્ણ ક્ષેત્રે મેળવી એ પાછી ફરશે.

આમ પરાધીન દશામાં છતાં, અને સંજોગો બધા વિરુદ્ધ છતાં ઉપરની હકીકતોથી આપણને ઉત્તેજન મળે એમ છે. અને ભવિષ્યમાં આ અખાડાની સંસ્થાઓ દ્વારા, આપણે બહુ દેશોનતિ સાધી શકીશું એમ લાગે છે.

વ્યાયામપ્રચાર આખા ગુજરાતમાં કરવાના ઉદ્દેશથી એક મંડળ સ્થાપવાનું છે. એને પૈસાની અને માણસોની પુષ્કળ મદદ જોઈશે. આપ સૌને અખાડાના કામથી સંતોષ થયો હોય તો એ મંડળને આપ બનતી મદદ કરશો. અત્યારે જ્યેય તો એ છે કે ગુજરાતનું એકેએક ગામ કે શહેર અખાડા વગરનું ના રહે એમ કરવું. અત્યારસુધીમાં સ્ત્રીઓને માટે અંગબળ ખીલાવવાનું કામ જુજ થયું છે. હવે પછી કન્યાઓ અને મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓને કસરતના લાભ મળે એવી યોજના આપણે કરવી છે. આ પરિષદને અંતે હું ખાત્રીપૂર્વક માનું છું કે આપ સૌ સ્ત્રી પુરૂષો, એ કાર્ય તાકાદિ શરૂ કરશો.

સ્ત્રીને “અમળા” કહી કહીને આપણે અત્યાર સુધી ખૂબ કવિતાઓ કરી છે પરંતુ આપણો વીરયુગ કે આધુનિક યુરોપની સ્ત્રીઓનાં પરાક્રમ એ વાત ખોટી પાડે છે.

હમીરની માતાની એક ગલોલથી ઘોડાનો પગ લંગડો થઈ ગયો હતો; લક્ષ્મીબાઈ, ઘોડેસ્વાર થઈ યુદ્ધ કરવા જતી અને મુગલ યુગમાં એકેએક ક્ષત્રાણી કટારનો ઉપયોગ કરી શકતી. હાલમાં યુરોપ અમેરીકાની સ્ત્રીઓ તરવાની, પટાખાજીની, પહાડપર ચડવાની, હોડીઓને હલેસાં મારવાની, ધનુષ્ય બાણની, કુસ્તીની એમ અનેક બળવર્ધક કસરતો કરે છે અને એમનાં કદાવર ખડતલ શરીર આપણને દિગ્ભૂદ કરી નાંખે છે !

સ્પાર્ટન પ્રજા, પોતાનાં શરીર બળવાન બને તે માટે સ્ત્રીઓનાં શરીર સુદૃઢ કરતી. દેશ રક્ષાને માટે એમને વીર પ્રજાની જરૂર હતી; અને વીર પ્રજાને નિર્માલ્ય માતાઓ જન્મ નજ આપી શકે એમ એમનું માનવું હતું.

આપણે પણ ભવિષ્યની પ્રજાને શરવીર, પરાક્રમી, સાહસિક અને તન્દુરસ્ત બનાવવી છે. લય, નિરૂત્સાહ, કાયરપણું અને મંદબુદ આપણે

દૂર કરવા છે અને તે માટે એકલા છોકરાઓ નહિ પણ છોકરીઓને પણ કસરતના લાભ પૂરેપૂરા આપવા છે. મુસલમાન ભાઈઓએ તુર્કસ્તાનની માફક હવે જાનાના દૂર કરવા જોઈએ. હિંદુઓએ બાળલક્ષ બંધ કરવાં જોઈએ. અને ખોટી શરમ, કહેવાતી લાજ મરણદા અને મ્હોટાઈના ખોટા ખ્યાલ દૂર કરી છોકરીઓનાં શરીર ખીલવા દેવાં જોઈએ.

કન્યાશાળાઓને માટે અને છોકરીઓના અખાડા માટે કેવી કસરત જોઈએ તેનો અભ્યાસક્રમ ઘડવા એક સમિતિ નીમવાની છે. આશા છે કે એ સમિતિ આપણા દેશ કાળને અનુરૂપ કાર્યક્રમ ઘડી જલદી એનો અમલ કરાવશે. અને હવે પછીનાં ૨૦ વર્ષ વહી જાય તે પહેલાં હવેની છોકરીઓને શરીરની બાબતમાં પૂર્ણ કળાએ પહોંચેલી આપણે જોવા લાગ્યશાળી થઈશું.

પ્રો. ધર્માનંદ કૌસાંજી, હાવર્ડ યુનિવર્સિટીની છોકરીઓને રમત ગમતનાં કેવાં સાધનો છે એનું વર્ણન કરતાં કહેતા હતા કે, ૨૦૦૦ છોકરીઓને એકી સામટી રમત ગમતનાં મેદાનોમાં રમતી જોઈતેજ મળે અકુશ્ય આનંદ થતો હતો, અને લાગતું હતું કે, એવો દિવસ મહારા દેશમાં ક્યારે આવશે ?

આપ જે ઉત્સાહથી અત્રે પધાર્યા છો તેવોજ ઉત્સાહ આ સ્ત્રીઓની કસરત ખીલવવા માટે રાખો તો મહારી ખાત્રી છે કે, જલદીથી ઘણું થઈ શકશે. આપણી બાળાઓ અને સ્ત્રીઓમાં હું આજકાલ પુષ્કળ મહત્વાકાંક્ષાઓનો ઉદય થયેલો જોઉં છું અને નિરાશાવાદ છોડી એ બધાં આશાવાદી બન્યાં લાગે છે.

પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓમાં કસરત ફરજિયાત કેમ થઈ શકે અને ત્યાં અભ્યાસક્રમ કેવો રાખવો જોઈએ એ બાબત પણ એક સમિતિ આપણે તીમીશું અને એના નિર્ણય પછી લાગતાવળગતામાં આપણા સ્થાયી મંડળે હાલચાલ કરવી પડશે. લોકલબોર્ડ અને મ્યુનિસિપાલ શાળાઓના શિક્ષકોને આપણે એમની નિશાળોને લાયક રમતગમતો, ફ્રીલ અને કસરત માટે કેળવવા પડશે.



વ્યાયામના પ્રથમ તથા કસરતના ફાયદા વિષે નાની નાની ચોપડીઓ, વ્યાયામ પ્રચાર મંડળે પ્રસિદ્ધ કરવાનાં છે. એ માટે પણ નાણાં તેમજ લેખકો જોઈશું. સુભાગ્યે આ વિષય પર ગુજરાતીમાં માસિકો તેમજ છૂટક લેખો લખાય છે પરંતુ તે પૂરતાં નથી.

વ્યાયામ પ્રચાર મંડળે, બાળ વીરસેના રચવાની છે. Scout movement હવે દેશવિદેશમાં લોકપ્રિય થતી જાય છે અને એના ફાયદા સુપ્રસિદ્ધ છે. આપણું મંડળ એ સેના રચશે તો રાષ્ટ્રભાવના બાળકોમાં અગાધ ફળવાશે. અને આપણે વાવટો-રેટીયો અને હિન્દુ-મુસલમાનની એકતાસચક ત્રિરંગી વાવટો હશે.

લાંબુ ચાલવાની, આપણી નદીઓનાં મૂળ અને મુખ જાતે જોઈ આવવાની, આપણા પવિત્રતાનાં શિખરો અને ખીણો જોવાની, તરવાની, સાઇકલ પર કે, ઘોડેસ્વારી મારફતે લાંબી મુસાફરીઓની અને એવી એવી હરીફાઈઓ માટે બનતી સવડો આપણા મંડળે આપવી પડશે. યુરોપમાં વિજ્ઞાન, ભૂગોળ અને વ્યાયામ મંડળો આ કાર્ય કરે છે. ત્યાંની સરકાર અને પ્રજાના પ્રયત્નો જેવા પ્રયત્નો આ દિશામાં આપણા મંડળો કરવા પડશે. એવરેસ્ટનાં શિખરો પર અને ઉત્તર અને દક્ષિણ ધ્રુવની શોધખોળમાં જે સેંકડો વીરોએ, જન અર્પણ કર્યા છે તે અધિકાર ગુર્જર યુવક યુવતિઓને મળે એ જેવા હું ઉત્સુક છું.

ગુજરાતનાં અને હિન્દનાં ઐતિહાસિક અને કલામય તથા કુદરતની અલૌકિક શોભાથી ભરપૂર સ્થાનો જેવા અને યાત્રાઓ કરવા આપણે પણ નવા જમાનાને યોગ્ય સંધે કાઢવા જોઈએ.

અમેરિકાથી જે મુસાફરોનાં ટોળે ટોળાં આવી આપણે આખો દેશ જોઈ જાય છે અને પૃથ્વી પર્યટનો કરે છે તેવે વખતે આપણે માવડીમુખા કે ધરકુકડી બની રહેવું યોગ્ય નથી, અસહનતા વખતમાં આપણા પૂર્વજોએ દિગ્વિજયો કર્યા છે, સંસ્થાનો વસાવ્યાં છે. વ્યાપાર ધંધાને અર્થે દરિયા ખેડ્યા છે, અને વહાણવટાં કર્યાં છે. તિબેટને લિપિ આપણે આપી છે. એશિયાઈ તુર્કસ્તાન, ખોતાન, જાવા, સુમાત્રા અને કેમ્બોડિયા સુધી આપણે ધર્મ અને સંસ્કૃતિ પ્રસારીં હતાં. ચીન અને જાપાનને ધર્મ અને કલાનું

જ્ઞાન આપણે આપ્યાં છે. અગત્ય ઋષિએ દ્રવિડ દેશને સનાતન હિન્દુ ધર્મનું જ્ઞાન તો આપ્યું અને વિંધ્યાચળને નંમાવ્યો હતો એટલુંજ નહિ પણ એ સમુદ્રને પણ પી ગયા હતા.

અગત્ય મુનિની સાથે અને એમના અનુયાયીઓની સાથે આપણા ગુજરાતનાં, દારકાની આસપાસના અનેક બ્રાહ્મણ કુટુંબો, તામિલ દેશમાં ગયાં હતાં એમના વંશજો તે લાંના આચર અને આચંગર બ્રાહ્મણો છે. દારકાની યાદવાસ્થળી પછી કેટલાંએ યદુકુળો, દક્ષિણમાં ગયેલા. હોએશાલ રાજ્યો, યદુવંશના હતા; જેમના વખતમાં ખેલુર અને હાલાખીડનાં ભવ્ય અને સુંદર ઉત્તમ શિલ્પકલાના નમુના રૂપ મંદિરો બન્યાં છે. વિજયનગરના પ્રતાપી રાજ્યો, યદુ વંશના હતા અને એજ કુળમાં ઉતરી આવેલા હાલના મ્હેસુરના મહારાજ છે.

ગુજરાતના રાજ્યો અને સુલતાનો પાસે નૌકાસૈન્યો હતાં અને મોટેરાના વજ્રમૃષ્ટિ પહેલવાનો, ગુજરાતનાં હિન્દુ રાજ્યો પડ્યા પછી દક્ષિણમાં ગયા હતા. હાલ ત્રાવણકોર અને વડોદરા રાજ્યમાં એમના વંશજો છે અને ગુજરાતનાં બાહ્ય અને શારીરિક વિકાસની સંપૂર્ણતાનું સ્મરણ કરાવે છે.

ઉપરની હકીકતોથી આપની ખાત્રી થશે કે, એકલા વકીલ, દાકતરો અને મ્હેતા મામલતદાર બનવાનાજ કોડથી આપણું દળદર નથી શીટવાનું. આ બાળ વીરસેના અને અખાડાના વિદ્યાર્થીઓ એરોપ્લેન ઉડાવનારા, નૌકાધિપતિઓ અને સૈનિકો, ટોપીડો અને સખમરાઇન્સ ચલાવવાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે એવી મહાત્વાકાંક્ષાઓ આપણે એમની આગળ ઉભી કરો ! દેશના તહેવારો હવે બાળકો પાસે આપણે નવો યુગ રચી શકાય એ રીતે ઉજવાવવા જોઈએ, શસ્ત્રઅસ્ત્રની દરીયાને દિવસે પૂજન કરવાનો અને તમામ લશ્કરની ભરતી કરવાનો ક્ષત્રિયોનો ઉત્સવ થતો. આપણા કમનશીબે દેશરક્ષાનું કામ એકલા ક્ષત્રિયોને હાથ ગયું અને વાણીઆ બ્રાહ્મણ વેપાર અને પૂજા પાઠમાં પડ્યા. પાટીદાર લોકોએ, ખેતીવાડીમાં જ લક્ષ આપ્યું અને શ્દ્ર લોકોનો અધિકાર ફક્ત મજૂરી અને અન્યવર્ણની સેવાનો ગણાયો. જે આતુર્વણ આપણી વર્ણ વ્યવસ્થામાં ભૂષણ ગણાય છે. તેજ દેશની સ્વાધીનતા અને ક્ષાત્રતેજને નુકશાનકારક નીવડી ક્ષત્રિયોએ દેશ-

રક્ષાનો, ધર્મ ટોડ સાહેબ જેવા જેનાથી મુગ્ધ થઈ ગયા હતા એવી અલૌ-  
કિક રીતે બળવો પણ ક્ષત્રીઓનો નાશ થતાં અન્ય વર્ણ પોતપોતાના  
ધર્મામાં વિલક્ત થઈ ગઈ હોવાથી દેશરક્ષા ન કરી શકી અને બ્રાહ્મણો  
ગાય જેવા ગરીબ અને વાણીઆ બાયડીઓ જેવા બાયલા બની ગયા.  
પરદેશીઓનાં ધાડે ધાડાં એક પછી એક આ દેશ પર આવ્યાં. એમને  
આખી પ્રજા જોડે લડવાનું જ નહોતું. ફક્ત ક્ષત્રિયો અને રાજકર્તાઓને  
હરાવ્યા એટલે દેશ એમને કબજે થતો.

હવે આ હિલચાલ દ્વારા, દેશનાં બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્ર.  
હિન્દુ, જોરા અને મુસલમાન, સ્ત્રી અને પુરુષ તમામને આપણે શરવીર  
ક્ષત્રિયો બનાવવા માંગીએ છીએ. લશ્કરી તાલીમ આપણા હાથમાં હાલ  
નથી. પણ અખાડાની તાલીમ તો આપણે સર્વત્ર અને ફરજિયાત કરવી  
છે અને આપને એ માટે બે દિવસ તરફી આપી છે. સરખસ કે તમાશા  
જે થયા છે અને થશે તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આ છે. મેકેલોએ, “હોરેશિયસ”  
નામના કાવ્યમાં પરદેશી લશ્કર સ્વદેશમાં પેસતું હતું એનું વર્ણન કર્યું છે.  
તે વખતે એ લખે છે કે, રાજધાનીમાં બારીએ અને છાપરે ચડીને સ્ત્રીઓ  
અને બાળકો એ દુશ્મન લશ્કરને જોતાં હતાં, પણ એ પ્રેક્ષકોમાંના નાનામાં  
નાનાં બાળકોએ પણ પોતાની નાની સરખી મુઠ્ઠીએ પસાર થતા લશ્કર  
તરફ ના ઉગામી હોય એવું એક પણ બાળક ત્યાં નહોતું.

આપણે ભવિષ્યની આખી પ્રજા આવી બનાવવી છે અને સ્વદેશભિ-  
માન, વીરતા, બહાદુરી અને બળ એનામાં આવે એ માટે આ પ્રયાસ છે.

એટલે હવેની દશેરા આપણે અખાડા અખાડા વચ્ચે હરીફાઈ કર-  
વામાં, ગ્રીસ દેશની ‘ઓલીમ્પિક’ રમતો જેવી રમતો યોજવામાં, ઘોડા-  
ઓની શરતોમાં અને ઘોડા દડીઓની સ્પર્ધામાં ગાળીશું.

દીવાળી જેવા પ્રસંગે આપણે પણ જમે ઉધાર તારવીશું; પરંતુ તે  
જમે ઉધાર બાળકોનાં જન્મ મરણનાં, સ્ત્રીઓની સુવાવડો સુખરૂપ કેટલી  
ગાઈ અને કેટલી કથળી તેનાં, ક્ષય રોગ ઓછા થયા કે વધ્યા તેનાં અને  
હિસ્ટીરીઆ અને શીક્ષણ, આપણા ગામ કે મોહોલાની કેટલીક સ્ત્રીઓમાં છે  
તેના હિસાબના હશે.

મેલેરીયાથી આખા દેશમાં ૧૦ લાખ માણસો વિનાકારણ મરે છે. તે ઝટકાવવા આપણા અખાડાઓએ શું શું કર્યું તે દિવાળીના દિવસોમાં આપણે જોઈશું. ગામની સ્વચ્છતા, સૌન્દર્ય અને આરોગ્ય તથા બળ વધારવાના નફા તોટા દીવાળીના દિવસોમાં તરવાશે અને વર્ષ દરમિયાન આરોગ્ય સલામતો નવેસર કેવા પ્રયત્નો કરવા તે નક્કી કરશે. દીવા અને દાડખાનું એ હિસાબે ફૂટશે, હર્ષ હશે તો ફૂટશે, શોક હશે તો નહિ ફૂટે.

બળેવ એકલા બ્રાહ્મણો નહિ ઉજવે—પણ મુસલમાન અને અલંબ સુદ્ધાં આપણા ગામ કે, શહેરના અમુક ભાગની વસતિ આખી એ દિવસે કરેલા પાપનું પ્રાયશ્ચિત કરશે. અને પવિત્ર નિષ્કલંક જીવન જીવવા નિશ્ચય કરશે. અખાડાઓ શરીર સુદૃઢ કરવા માટે તો છેજ પણ મનોનિગ્રહ, ચારિત્ર્ય અને સદાચાર પણ ત્યાં શીખવવાના છે. મન, બુદ્ધિ અને આત્માની કેળવણી ઉછરતી પ્રભતે આજ હીલચાલ દ્વારા આપવી છે. ઋષિઓની વંશાવલીને બદલે પ્રાચીન ઇતિહાસની પુણ્યકથાઓ બળેવને દિવસે કરીશું. ઇસ્લામના ઓલીયાઓનાં પણ તર્પણ કરીશું અને પારસી ભાઈઓનાં મન, વાચા અને કર્મ શુદ્ધ રાખવાના આચારને ગ્રહણ કરી જીવનના ઉચ્ચ આદર્શો સેવીશું.

હોળીનો પર્વ ભલે અનાર્થ જાતિનો રહ્યો. ભવિષ્યના હિન્દમાં આર્થ અનાર્થના ભેદ નથી. અલંબની સેવા, દલિત જાતિની ઉન્નતિ અને ખાદીનો વપરાશ અને ઉત્પન્ન હોળીમાં ઉતારાશે. કરોડોની જેમાં સેવા રહી છે તે મહામાણનો રેંટીઓ. રેંટીઆબારસ જેવો કાંઈ બીજો ઉત્સવ નહિ હોય તો તે દિવસે પૂજશે. શહેર કે ગામમાં વિલાયતી કપડાંની હોળીઓ થશે. રાગદ્વેષ, કુસંપ, હિન્દુ મુસલમાનના ઝગડા, સ્વાર્થ ઇત્યાદિ રિપુઓનો સંહાર કરવામાં આવશે અને વર્ષોવર્ષ નવા નવા અવતાર લઈને આવતા વ્યક્તિગત અને સામાજિક અસરો બાળીને ભસ્મ કરાશે.

આ ઉપરાંત રામનવમી, ગોકળ આઠમ, હનુમાન જયંતિ, શિવાજી જયંતિ જેવા ઉત્સવો પણ થશે. એ દરેકમાં કસરતો અને રમતગમતો સુખ્ય હશે; પરંતુ જે જે દિવસનું જે જે પ્રકારનું મહાત્મ્ય હશે તેને આગળ પાડવામાં આવશે.

ક્રિકેટ કે ટેનીસ કે બીજી વિલાયતી રમતોનો પણ આ મંડળને વિરોધ નથી. તે તે રમતના ખેલાડીઓ સાથે આ અખાડા મંડળ સંપૂર્ણ સહકાર કરશે અને એના સમારંભોમાં પણ દિલોળનીથી જોડાશે.

અખાડાઓ અને ક્રિકેટ મેચો છતાં કસરતને સર્વવ્યાપી કરવા માટે દેશી રમતોનો પુનરુદ્ધાર કરવાનો છે. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા એરડો, ખોખો, હાત્તા વગેરે વગેરે રમતોમાં ફેરફાર કરવામાં આવ્યા છે. અને ભવિષ્યમાં તમામ રમતોને જમાનાને યોગ્ય કરવામાં આવશે.

આમ આ પરિષદનો ઉદ્દેશ દેશનું તમામ વાતાવરણ બદલી નાખવાનો છે. વૃદ્ધોની ઉદાસી અને બદહજમી એ દૂર કરવા માગે છે. સ્ત્રીઓના કલેશ, કંકાશ અને નબળાઇઓ એને મટાડવી છે. વૈદ દાકતરોની કમાઇ એને ધીમેધીમે ઓછી કરી આખરે બંધ કરાવવી છે. લગ્નના વરધોડા અને શુભ અશુભ પ્રસંગે થતાં અધટિત ખર્ચ, પ્રજાની શરીરસુધારણા અને વિદ્યાવૃદ્ધિમાં ખરચાવવાં છે. મંદિરોના પ્રસાદ અને છપ્પન ભોગ ગરીબ બાળકોને કસરત પછી પુષ્ટિ માટે મફત બહેંચાવી દેવાં છે અને ચોરાશીઓ, યજ્ઞયાગ અને જમણુવારોના પૈસા રશિયાની સોવીયેટ સરકારની માફક પ્રજાની મિલકત બનાવવા લૂંટી લેવા છે.

અમારે દેશની અને જીવનની પુનર્રચના કરવી છે. આ આખા ભાષણમાં કે બીજા કાર્યક્રમમાં આપ, આ મંડળે સરકાર પાસે કશાની આશા રાખેલી નહિ જુઓ.

આવાં મહાન કાર્યમાં તેમ છતાં સરકાર કે સરકારી અમલદારોને મદદ આપવા હું અંતઃકરણપૂર્વક આમંત્રણ કરું છું. આ રાજકીય સંસ્થા નથી. અને સરકાર સામે એને સંસ્થા તરીકે વિરોધ નથી. એનું સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય કાર્ય ક્ષેત્રમંદ થશે તો સરકારને પણ ગૌરવનો વિષય છે.

આ હિલચાલને અંગે પ્રજા સંપૂર્ણ સ્વાશ્રયી બનશે. પ્રજાકીય પોલીસ, પ્રજાકીય આરોગ્ય મંડળો, ચાલુ પાઠશાળાઓ ઉપરાંત ઉત્તમપ્રજાકીય શિક્ષણ અને ભણેલાં કે અભણમાં શારીરિક અને માનસિક કેળવણીના પ્રચાર, એ આદર્શ અખાડાઓના રહેશે.

નેનિતાલ કે ઉડી જેવાં ઇંગ્રેજોને હવાખાવાનાં સ્થાનો પર વસતી ઇંગ્રેજ પ્રજાની રહેણીકહેણી મહેં ખૂબ જોઈ છે. સાંજના જીવાન કે વૃદ્ધ વેપારી, અમલદાર કે બાળક કે સ્ત્રી કોઈને તમે ઘેર નહિ જુઓ. પાંચ વાગે બધાં હવાખાવા, રમવા કે ફરવા હરવા નીકળી પડ્યાં હશે. સ્કિકાર, ગોલ્ફ, ક્રિકેટ, ટેનીસ, હોડીઓને હલેસાં મારવાની રમતો એમ નાના પ્રકારની અસંખ્ય રમતો રમાતી હશે. બુટ્ટીઓને પણ કંઈ કંઈ રમતી તમે જોશો. છોકરાં ફૂટતાં હશે. બાળકો નાચતાં હશે. લરકરી વાજનું, નાચ અને જલસા અંકવાડિયામાં એ ત્રણ દિવસ હોય જ.

આમ આનન્દકલોલમાં અને નિર્દોષ સુખવૈભવમાં અત્રે વસતા ઇંગ્રેજ લોકો પોતાનું જીવન બહુધા ગાળે છે. સુરોપ અમેરિકામાં તો દરિયે નહાનારાઓની, હોડીઓ ચલાવનારાઓની, તડકામાં ખુલ્લાં થઈને રમનારાઓની એમ કલખો નીકળી છે. “સ્ત્રીઓને ઘરકામમાં બહુએ કસરત છે” એમ કહેનારાં ઉપર કહેલાં આનન્દ વિનોદથી માનસિક ફળ કેવાં મળે છે એનો વિચાર નથી કરતાં. ખરો વિકાસ ઘર ધંધાના ઢસરડાથી બરાબર નથી થતો; પરંતુ રમતની ખાતર શરીર સુધારવાના લાનથી જે કસરતો કરવામાં આવે છે તેનાથી થાય છે. મહેરબાની કરીને મહારા કહેવાનો અર્થ અવળો ના કરશો. ઘર ધંધાથી હું વિરુદ્ધ નથી, ઉલટો સૌ સૌનાં કામ તાલેવાન લોકોએ પણ પોતપોતાને હાથે કરી લેવાં જોઈએ એ મતનો હું છું. પરંતુ ઉપરનાં દષ્ટાંતથી મારા કહેવાની મતલબ એ છે કે, આપણે પણ સ્ત્રી, બાળક તમામે દરરોજ ફરવા હરવાનું. અને રમવા ફૂંદવાનું રાખવું જોઈએ અને નહાના પ્રકારની શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય વધે એવી પ્રવૃત્તિઓમાં વખત ગાળવો જોઈએ.

આમ, અખાડાઓ જ્યાં જ્યાં થાય ત્યાંની તમામ વસતિને, રમત-ગમત અને ફરવા હરવામાં રસ લેતી કરીશું તો નીતિ, સંયમ, સહકાર અને સહિષ્ણુતાના ગુણ ખીલશે. સ્વભાવમાંથી ગંભીરપણું અને દોડાણલાપણું ઓછું થશે. નિન્દા, કુથલી અને દોષ જોવાની ટેવ ઘટશે અને આજથી એક જમાનામાં પ્રજા બદલાઈ જશે.

“કિસ્મતનોજ દોષ કાઢ્યા કરતી અને રોકકળ કરતી પ્રજાની બહુ તો હયા આવે પરંતુ એને માટે માન બુદ્ધિ તો કદાપી ઉત્પન્ન થાય જ નહિ” \*

“આપ સમાન બળ નહિ અને મેધ સમાન જળ નહિ” આ સીધાસીધામાં આપણા દેશનું ખરું રચનાત્મક કાર્ય રહેલું છે. કોઈપણ રાષ્ટ્ર કે પ્રજા, પોતાની જ મહેનતથી લાયક થઈ શકે છે. બીજું કોઈ એને મદદ નથી કરી શકે. Nations are themselves made.”

**આદર્શ આરોગ્યસમિતિ.**

કાળુપુર હાજી પટેલની પોળ, શાન્તિનાથની પોળે સ્વચ્છતાનો ઉત્સવ ઉજવ્યો હતો. ઘરો છેક અંદરથી વાળી ઝુડીને સાફ કરવામાં આવ્યાં હતાં, વાસણો માંજીને ચકચકિત કરવામાં આવ્યાં હતાં અને ખાળો, મોરીઓ તથા જાજરુઓ ધોઈ ધોઈને સાફ કરાયાં હતાં.

ઘરોના એક એક ખંડને સ્વચ્છ કર્યાં ઉપરાંત એમને છખીઓ તથા તોરણોથી અલંકૃત કરવામાં આવ્યાં હતાં. કેટલાંક ઘરો તો દિવાળીનાં દિવસો જેવાં સુશોભિત બન્યાં હતાં અને આવાં સ્વચ્છ અને સુશોભિત ઘરો બનાવવા ગૃહણીઓ તથા બાલિકાઓમાં પરસ્પર સ્પર્ધા ચાલી હતી.

પરંતુ બ્યારે એ ઘરોને ધનામો માટે નંબરો આપવા વિચાર થયો ત્યારે એ કાર્ય પૂરેપૂરે ત્યાય અપાય એવું નહિ લાગવાથી ધનામો આપવાનો કે નંબરો આપવાનો વિચાર માંડી વાળવામાં આવ્યો. પરંતુ આ ઉત્સવમાં ઘરોની સ્વચ્છતા અને શોભા વધારવા જે જે બહેનોએ પ્રયત્ન કર્યા હતા તેમને ધન્યવાદ આપવામાં આવ્યા.

સ્વયંસેવકો હાથમાં ઝાકુ લઈને ફરતા હતા. મ્યુ. ઝાકુવાળાઓ ખાસ હાથ ગાડી લઈને ઉભા હતા. પોળમાં સ્વચ્છતા તથા આરોગ્ય માટેનાં ખાસ સૂત્રોનાં પાઠીયાં ઠેર ઠેર લગાડ્યાં હતાં અને તોરણો તથા ચિત્રોથી આખી પોળને કોઈ લગ્ન મંડપ જેવી બનાવી દેવામાં આવી હતી.

કન્યાઓને અને બાળાઓને રંગોળીઓ પૂરવા માટે આમંત્રણો અપાયાં હતાં, જેનો લાભ ૧૬ બહેનોએ લીધો હતો.

મૂખ્ય ચોકકાનો આગળનો ભાગ આ રંગોળીઓથી શોભી રહ્યો હતો. ખાસ કમિટિએ આ રંગોળીઓ પૂરનાર બહેનોને ગુણ પ્રમાણે ધનામો બહેર કર્યાં હતાં.

સવારના બરાબર ૯ વાગે ડો. હરિપ્રસાદ આવી પહોંચ્યા. તે સીધા પોળના ખૂણે ખૂણે અને ગલીએ ગલીએ ફરી વળ્યા. આટલું સાફ કર્યા છતાં કાગળના કકડા, બળેલી દીવાસળીઓ, ધૂળ, કસ્તર વગેરે સ્થળે સ્થળેથી એમણે શોધ્યાં ને સ્વયંસેવકાને બતાવ્યાં હતાં.

સ્વયંસેવક અને સેવિકાઓને આથી દરરોજ આદર્શ સફાઈ કેમ રાખવી તેનો પદાર્થપાઠ મળ્યો હતો.

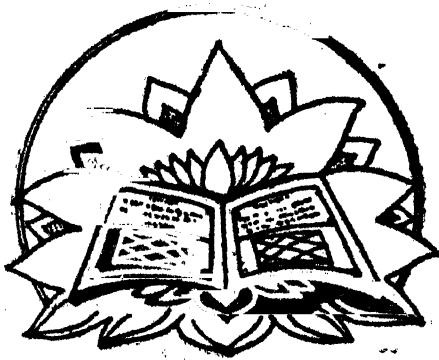
સાંજે સ્ત્રી પુરુષોની મોટી સભા પોળમાં જ થઈ તેમાં તે પોળ તથા મોટી હાળ પટેલની પોળમાંથી પણ ઘણાં લોક આવ્યાં હતાં.

મૂખ્ય ભાષણ ડો. હરિપ્રસાદે આપી સ્વચ્છતા, આરોગ્ય અને સૌન્દર્ય વિષે લખાણથી વિવેચન કર્યું.

તે દિવસથી આ પોળની આરોગ્યસમિતિ સફાઈનું કાર્ય સુંદર રીતે કરે છે. આ પ્રમાણે અમદાવાદની બીજી પણ કેટલીક પોળાએ આવી આરોગ્યસમિતિઓ કહાડી છે.

હજી ચાલીઓ, પરાં અને ઘણી પોળો તથા સોસાયટીઓ સુદ્ધાં, આદર્શ સફાઈ રાખવા ઉપર મુજબ પ્રયત્ન કરતાં નથી. તે કરે તો કેવું સાફ ?

સ્વાસ્થ્ય દિલ્હી કે મુંબાઈથી નથી ચલાવવાનું. એની ઇમારત તો ઘેરે ઘેર અને પોળે પોળેથી જ થશે અને સફાઈ એ એનું પ્રથમ અગત્યનું હશે.





## પ્રકરણ ૭

### સંસારનું સુખ

જીવનને કેવી દૃષ્ટિથી જોવું અને “જીવંતી જોગવવાની શક્તિ” કેમ હાથ કરવી એ જો વાંચનનો મુખ્ય હેતુ હોય તો Pleasures of Life નામના સર જોહાન લે બક અથવા લોર્ડ ઓબરીના અંગ્રેજી પુસ્તકને હું મહારું પ્રિય પુસ્તક ગણું છું. એ પુસ્તકે, મને મહારી ગરીબાઈ ભૂલાવી દીધી. નિરાશા દૂર કરી, દુઃખમાંથી બોધ લેતાં શીખવ્યું અને જ્ઞાન ચારિત્ર્ય અને લોકસેવાને હું મહારું ધ્યેય બનાવી શક્યો.

આપણી પ્રજા કિસ્મતવાદી છે. પુરુષાર્થ જોઈ બેઠી છે. વિરાગવૃત્તિને ધર્મ માને છે અને હાસ્ય, ઉલ્લાસ કે નિર્દોષ આનંદમાં વખત ગાળતાં એને આવડતો નથી.

ઘણા માણસો કાંઈ પણ જાતના ઉદ્દેશ વગર, નદીમાં જેમ તણખલું તણાય છે તેમ તણાયા જાય છે. એઓ સજ્જભેદ જોવા છે “પેસીવ વોઈસ”નાં ક્રિયાપદને જેમ આગળ to be લગાડે અને પાછળ e d જોડે ત્યારે જેમ વાક્યમાં જિભાં રહી શકે તેમ આગળથી કાઢ ખેંચે અને પાછળથી કાઢ ધક્કો મારે ત્યારે રસ્તે ચાલે છે.

સંસારનાં સુખનું પુસ્તક વિરાગવૃત્તિવાળાને, કિસ્મતવાદીઓને, નિરાશાવાદીઓને અને ‘પેસીવ વોઈસોને’ પ્રવૃત્ત, સ્વાશ્રયી, આશાવાદી અને ‘એકટીવ વોઈસ’ બનાવી દે છે.

જીવનનો હેતુ, સમયનો સદુપયોગ, કર્તવ્ય બજાવવાની ચાવી, સુખી થવું એ જ કર્તવ્ય છે; પુસ્તકો જ ઉત્તમ મિત્રો છે. મુસાફરીની મજાહ, સંગીત, કલા, ધર્મ, મનુષ્ય જીવનનું બાવિ, સાહિત્યથી થતી ઉન્નતિ અને કુદરતે તથા કવિતાના આનંદઃ એવા એવા વિષય પર સંક્ષેપમાં પણ અસરકારક અને રસિક રીતે એમાં નિર્ણયો લખવામાં આવ્યા છે.

દુઃખથી નહિ ગભરાતાં વીર પુરુષોએ દુઃખની સામે થઈ પોતાની શક્તિઓનો વિકાસ કેમ કર્યો એનાં રમુજ અને પ્રેરક દૃષ્ટાંતો છે.

“જે કાઈ સુખી ન થાય તે પોતાનાજ દોષને લીધે સુખી નથી થતો કારણ પરમેશ્વરે તો બધાને સુખી થવા માટેજ સર્જ્યા છે.” એ નિયમ આખા પુસ્તકનો મધ્યવર્તી સિદ્ધાંત છે.

કેટલાકના સ્વભાવજ એવા છે કે, જેમના આકાશમાં માત્ર એકજ ઝાંધો હોય તો તેઓ ફરિયાદ કર્યા કરે છે પણ કોઈ વીરલા એવા પણ છે કે જેમનું આકાશ યોગરદમથી ઘેરાયલું હોય તોએ માત્ર એક રૂપેરી વાદળી જણાય કે તરત એ માને છે કે, ‘મારે તો નવેનિદ્ધ અને અષ્ટમાસિદ્ધિ છે.’ એવી તો કેટલીએ પ્રેરક વાણીથી આ મહાર્ પ્રિય પુસ્તક ભરપૂર છે.

મહત્તે ૧૮ વર્ષની ઉમ્મરે મહારા પૂજ્ય હેડમાસ્તર દત્તાત્રય ખંડેરાવ ગુપ્તેએ આ પુસ્તક વાંચવા ભલામણ કરી હતી. તે મહેં પ્રેમપૂર્વક વાંચ્યું. અનેકવાર વાંચ્યું, મનન કર્યું, નિદિધ્યાસન કર્યું અને છેવટે એનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરીને એ “સંસારનાં સુખ”ને અર્પણ પણ મહેં એમનેજ કર્યું. સસ્તા સાહિત્યે એ પ્રસિદ્ધ કર્યું. તેને આજે વીસ વર્ષ થઈ ગયાં છે. સાત વર્ષ એને પ્રસવકાળમાં ગયાં પણ હજી મહારો પ્રેમ એ પુસ્તક તરફનો ઓછો થયો નથી. હજી લાગ મળે તો મહારો વિચાર એની નવી આવૃત્તિ કરવાનો છે. જે સુખ એ પુસ્તકે મને આપ્યું છે અને જીંદગી સરળ બનાવવામાં એણે જે મહત્તે મદદ કરી છે તે સુખ અને સરળતા મહારા ગુજરે બંધુઓને મળે એ જોવા હું બહુ ઉત્સુક છું.

એ પુસ્તકમાંથી હવે હું થોડા ઉતારા આપીશ.

“મંગળની કે રાહુની કે શનિની કે કોઈ ગ્રહની દશા માણસને નડતી નથી. નડનારો કે લાલ આપનારો તેનો ખરો ગ્રહ તો એ પોતેજ છે.”

“માણસો ધ્યાનપૂર્વક ખચરદારી રાખે તો સુભાગ્ય અવશ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે કારણ કે નશીબ આંધળું હોવા છતાં પણ અદશ્ય તો નથી જ.”

“જીવન એટલે કંઈ કંઈ લ્હાવા, એવો નિશ્ચય કરી, વર્તમાનકાળ સુખથી નિર્ગમીએ, ભૂતકાળ સંભારતાં ઇશ્વર તરફ આભાર વૃત્તિ થાય અને ભવિષ્યકાળમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં સારી સારી આશાઓ બંધાય એટલું તો આપણે કરવુંજ જોઈએ.”

“મનુષ્યજીવન સારી રીતે-સુખી રીતે જીવવા માટે જ છે.”

“જે શાન્તિ અવર્ણનીય છે અને ગમે એટલા સોનારૂપાથી પણ જે ભઈ શકાતી નથી એવી અમૂલ્ય અવર્ણનીય શાન્તિ આપણું કર્તવ્ય પરિપૂર્ણ કરવાથી મળે છે તો એથી ખીનું આપણે શું નોંધએ ?”

“જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનાં પુસ્તકો લખવા માટે જે શાહી વપરાય છે તે ધર્મને માટે પ્રાણ આપનાર વીરનરેનાં લોહી કરતાં પણ વધારે કીમતી છે.”

“પુસ્તકોમાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ મનુષ્યોના સરસમાં સરસ વિચારો સારામાં સારી ભાષા દ્વારા રજૂ કરાયલા હોય છે.”

એમાં સર આર્થર હેલ્પ્સનું એક નીચેનું વચન છે.

“અરે! આળસ કેવું? કમળના ફૂલનો આવો સુંદર ઘાટ કાણે ધડયો છે અને કરેણનાં ફૂલમાં આવો રંગો ક્યાંથી થયા છે એ તો ત્હમે જાણતા નથી ને આળસમાં શું પડી રહ્યા છે? મોગરો અને ગુલાબ મહેકે છે શાથી? સાપના ડાંખમાં ઝેર શાથી છે? કખૂતર નાચ શાથી કરે છે? એનાં કંઈ પણ રહસ્યો ત્હમે જાણતા નથી ને સુસ્તીમાં શું પડ્યા છે? પૃથ્વી, પવન અને પાણી જેવી અતિ અદ્ભુત વસ્તુઓના ગુપ્તભેદ તો ત્હમે નથી જ જાણતા; પરંતુ તમારા હાથપગ સાથે રોજ અથડાયા કરતી અનેક સામાન્ય ઝીંજોના ગુણદોષ પણ ત્હમે સમજી શકતા નથી! ખીજી તરફ કુદરત તો ત્હમને સઘળો વખત પોતાની સાથે વાત કરવા નિમંત્રણ કર્યા જ કરે છે ને કહે છે કે મ્હને સમજો. મ્હને વશ કરો. મ્હારો આશીર્વાદ લ્યો. પણ ત્હમે હજી આળસ છોડીને ક્યાં જોડો જો? ચાલો. જોડો, ઉભા થાવ! કંઈ શીખો! સમજો! કામ કરો! મહેરબાની કરીને હવે કોઈ દિવસ મારી આગળ આળસની વાત કરશો નહિ.”

“ધરનું સુખ” વર્ણવતાં લેખક કહે છે કે, “અજવાળી રાત્રે કે, રંગરંગિત વાદળોવાળી સાંજે ધતિ, પત્ની અને બાળગોપાળ, ઘડીક અગાસીમાં બેસે ત્યાં કંઈ નિર્દોષ કે, હાસ્યરસનો નમ્ર વાર્તાવિનોદ ચાલે, સુમધુર કંઈક કંઈ લલિત ગાયનો થાય તો ગૃહ સુખની સીમા રહેતી નથી.”

“ઝીના પ્રેમાળ હૃદયમાં પુરુષને આરામ મળે એવાં જે અમૂલ્ય રત્નો ભરેલાં છે તેની આગળ સાગરમાંથી નીકળતાં કીમતી જવાહીરો કે

મોતી હિસાબમાં નથી. જેમ જેમ હું ધરની નજીક આવતો જાઉં છું તેમ તેમ મહત્તે સુભાષ્યની સુવાસ આવે છે. લગ્નજીવનમાં વિશુદ્ધ સુખોની મહેક મોગરાની ચાદરો કરતાં પણ મહત્તે વધારે પ્રિય લાગે છે.”

“જ્ઞાનચર્યા, પુસ્તકો તથા કાવ્યોનાં વાંચન, ગીત, વાદ્ય, ઇશ્વર ભજન વગેરે સદ્મુદ્દેશોથી આપણાં ધરોને વિભૂષિત કરીશું ત્યારેજ અનુભવ કરીશું કે સંસારમાં સ્વર્ગ છે.”

વિજ્ઞાનનો મહિમા વર્ણવતાં લેખક કહે છે કે: “ખગોળની લવ્યતાનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે અનંતકાળ અને વિસ્તીર્ણ નભોમંડળ આપણી દષ્ટિ સમક્ષ ખડાં થાય છે. અને આપણા સંસારના ક્ષણિક દુઃખ તથા શોક નજીવાં લાગે છે.”

આરોગ્ય વિષે લખતાં ચેમ્ફર્ટનું વાક્ય લેખક ઉતારીને કહે છે કે “જે દિવસે હું પુણકન હસ્યો ના હોઉં તે દિવસ હું જીવતરમાંથી નકામો મર્યો ગાણું છું”

શરીરની રચના વિષે લખાણ છે કે:- “શરીરની અંદરની મુખ્યવસ્થિત રચનાનો જ્યારે જ્યારે વિચાર થાય છે ત્યારે ત્યારે આવું ચમત્કારિક ચંદ્ર ચલાવવા આપણે સમર્થ જ કેમ થઈ શકીએ છીએ તે જાણીને આશ્ચર્ય થયા વગર રહેતું નથી. શરીરની ક્રિયાઓ નિયમિતપણે વર્ષોનાં વર્ષો લગી ક્રાંતિપણે જાતના ખડખડાટ કે અથડાઅથડી વગર ચાલ્યા કરે છે અને એનું આપણે જ્ઞાન સરખાવે રાખવું પડતું નથી.”

મિત્રોના સંબંધમાં લેખક બેકનનું વાક્ય ઉતારે છે કે “સુખના વખતમાં એ સાથે હોય તો સુખ વધી જાય છે. અને દુઃખને પ્રસંગે પણ એ હાજર હોય તો દુઃખમાં પણ જાણે ભાગ પડાવે છે એટલે એની હાજરીમાં દુઃખ ઓછું લાગે છે.”

ટ્રેસનું વચન ઉતારે છે કે “જેની સાથે આપણને પ્રેમ હોય એવાં કાંઈકને આપણી પાસે આવવા દો અને પછી જુવો કે ફૂલો, ઝાડ અને જમીન જે આપણે દરરોજ જોઈએ છીએ તેના ઉપરથી જાણે નવું કંઈક

ચમત્કારિક તેજ પસાર થાય છે ! કંઈક રહેજ કંઈક ન સમજાય એવો ફેરફાર થઈ જાય છે ! ”

મિલ્ટન આદમ અને ઈવના પ્રેમનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે આદમને પૃથ્વી પર, નન્દનવન જેવા એક બગીચામાં રહેવાનું મળ્યું હતું પ્રિયતમા સાથે હોવાથી આદમને ત્યાં કેવું લાગતું હતું ? આદમ કહે છે:

“ નહિ જાન રહેતું, તારી સાથે વાત કરતાં સમયનું નહિ જાણતો બદલાય ક્યારે ઋતુઓ. ગરબે રમી ને પવન સુખકર વાય જ્યારે રોજ પ્રાતઃકાળમાં ત્યાં રાયતી કંઈ પક્ષીઓના ગાન સાથે એ ભૂમિ : થાતાં ઉદય રવિનો ગગનમાં, રંગ રમણીય શોભતા ને દીપતું એ સ્થાન સઘળું. જ્યોતિનાં કિરણો થકી સુપ્રભાતની ઝાકળ થકી, ચમકંત સઘળાં ફૂલડાં નવનવિન રંગે ઓપતાં વેલો અને તૃણ સાથમાં ભીંજવતાં આછી ધરા, વરસાદના કંઈ ઝાપટાં મધુરી મઝાની મહેકથી, લીલી ભૂમિ લહેકાવતાં સંખ્યા સમયનાં રંગ પાછા, હૃદયને આલિંગતા ધડીભર પાછી ત્યાં શાન્ત રજની ચંદ્ર સાથે આવતાં ચમકંત તારા સાથમાં બુલબુલગીતો ચાલતાં હા ! હૃદય તત્ક્ષણ ઉડતું, ભૂરા રૂપેરી આલમાં પણ નહીં કશું પ્રિય એ કદી, તારા વિના સૂનું સહુ તુજ સાથથી એ પ્રિય મળે, બહાલું અને મીઠું બહુ.

પરંતુ પ્રિય વાંચકો ! મ્હારે હવે આપનો બહુ સમય ન લેવો જોઈએ. એ પુસ્તકનો અર્ક કહાડતાં એનો ઉદ્દેશ મ્હેં અનુવાદમાં નીચે મુજબ જણાવ્યો છે:—

“ અહીં પ્રેમ છે, સૌંદર્ય છે, આનન્દ છે આ જગતમાં નિહાળી જો ઉંડું જરી, સુવ્યવસ્થા સુનિયમમાં ફરિયાદ તું શાને કરે, દુઃખો અને કષ્ટો તણી જરી નજર કર આ ચમત્કારી ઇશલીલા મનભરી

તું જૂઠું જેવી દુઃખની પણ માન દૂંકી જીંદગી  
 રે સત્ય આગળ, સુખ આગળ, નહિ ટકે લાંબી ઘડી:  
 જેજો ! ઉઘાડી આંખને આ તેજ જે વરસી રહ્યું  
 જે રૂપ લેતી નવનવાં તે શક્તિ આ તુજમાં વસ્યી  
 જે શક્તિ વ્યાપિ ગગન ગગને, ચંદ્રિકા સમ કારતી  
 આ શક્તિને આ તેજ સાથે, શાન્તિ શી વિરાજતી  
 એ શક્તિ તારી તેજ તારું, એ અનુપમ વારસો  
 એ શાન્તિનો ઉપભોગ સધળો જન્મ સાથે પામીઓ.  
 આ મનુષ્ય જીવન ધન્ય છે, રે ધન્ય છે ! સંસાર આ !  
 યત્ને કરાંતાં પ્રાપ્ત સુંદર સત્ય જ્ઞાન અનંતતા !

## જીવન દષ્ટિ

હમણાં અનાજના ભાવ વધી ગયા છે. ઘાસલેટ મળતું નથી. અંધારપટ છે એ બધાથી ધણાં માણસો બડબડાટ કર્યા કરે છે. પણ આ તો વિશ્વસંહારનો સમય ચાલે છે અને બીજે ઠેકાણે તો કાળગરા જીવો ટપોટપ મરી રહ્યા છે અને મિલકતોનો નાશ થઈ રહ્યો છે. એટલું વિચારીએ તો આપણી સ્થિતિ નશીબદાર ગણાવવી જોઈએ—દુઃખની નહિ.

● પણ સાધારણ દિવસોમાં પણ ધણાં માણસો દુઃખી રહ્યાં કરે છે. તાપના દિવસોમાં ઉકળાટની, ટાઢમાં ઠંડીની અને વરસાદમાં કાઢવની ફરિયાદ એવાં લોકો કરે છે. વળી એક માણસની મેં વાત વાંચી છે. એ તો એવો હતો કે નદીકિનારે જ્યારે જ્યારે એ જતો ત્યારે પોકપોક મૂકીને રેતો હતો. કારણ પૂછતાં એ કહેતો કે “અરે. ભગવાન ! તેં આટલી બધી રેતી શું કામ કરી છે ?” બહુ રેતી છે એ કારણથી એ રેતો હતો.

આમ નજીવાં કારણોથી અને જે વસ્તુસ્થિતિનો કશો ઇલાજ નથી તેવાં અને કાદવનિક દુઃખો માનીમાનીને, ધણાં માણસો ફરિયાદો કર્યા જ કરે છે.

પરંતુ ખરી રીતે જોતાં સંસારને મારે કે કુદરત તરફ આપણને બડબડાટ કરવાનું બહુ કારણ નથી. ધણાં દુઃખ તો આપણે પોતે જ

પેટચોળીને પીઠા વહોરી હોય એવી જાતનાં હોય છે. ખીજાં દુઃખો સામાં થવાથી દુર થઈ શકે છે. નક્ષીબ કે કિસ્મતનો દોષ કહાડી શકકળ કર્યા કરતાં પુરુષાર્થથી આપણે પોતાનું જીવન બદલીએ તો જીતીએ રહેશે અને આનન્દ રહેશે, પણ આટલી સીધી વાત બધાં સમજતાં નથી. લાખખો માણસોને તમે જોશો તેમાં ભાગ્યે જે—ચારનાં મુખ ઉપર સંતોષ કે હાસ્ય જોવામાં આવશે.

એક મધુહાસ્ય મહેં સારનાથના પ્રદર્શનમાં બુદ્ધના મુખારવિદો છે તેના ઉપર જોયું હતું. એવું તો કાઠના મોં પર હું જોતો નથી. લોકો બળ્યાંઝળ્યાં રહે છે ને સંસારરૂપી તાપથી તપી રહ્યાં છે !

પણ હું કહું છું કે એવા અસંતોષી, બળેલાં અને તપેલાં રહેવાં જેવું આ જગતમાં છે શું ? વર્ષા ઋતુમાં પૃથ્વી લીલીછમ બની રહે છે, સૂર્યાસ્ત વખતે સુંદર રંગોથી આકાશ છવાઈ રહે છે અને આ કાંકરીઆને કિનારે અને નગીનાવાડીમાં તમે જ કુતુબુદ્ધિન બાદશાહ છો એમ માનીને બે ધડી બેસો તો લીલાં વૃક્ષો, ઘાસ, ફૂલો, પવન અને આકાશના રંગોનું સુખ તમારી પાસેથી કાઠ લઈ લે એમ છે ?

સ્વ. ટાગોર એક કાવ્યમાં લખે છે કે—“આ સંસાર તો મેળા જેવો છે. ત્યાં હે પ્રભુ ! તેં મને વાંસળી વગાડવાનું કામ સોંપ્યું છે. તહે સોંપેલુ એટલે કેવી સરસ હું વાંસળી વગાડી શક્યો છું ! હવે સાંજ પડી છે, તારાં દર્શન કરવા આવું ?”

અર્થ એ છે કે, જે કામ ભગવાને સોંપ્યું હોય તે ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે આપણે બજાવવું. એ કર્તવ્ય બજાવવાથી જ આપણને પરમ સંતોષ અને આનન્દ થશે.

પતિ, સન્નિત્રો, સ્ત્રી, બાળકો એ બધાં સુખનાં સાધન છે, પુસ્તકો સંગીત, ચિત્રો અને સૃષ્ટિસૌન્દર્યથી તથા દેશાટનથી ઉચ્ચ પ્રકારનાં સુખ થાય છે. ચારિત્ર્ય, ધર્મમાં પ્રમાણિકતા, શ્રદ્ધા અને ભક્તિથી દુર્લભ મનુષ્યજીવન ધન્ય થઈ શકે છે. માટે આપ સૌ સરવે કળાઓમાં શ્રેષ્ઠ એવી જીવનકળા પ્રાપ્ત કરો અને સૌ સારાં વાનાં થશે.\*

● બ્યાચામ વિદ્યાલયમાં આપેલા બાબજી પરથી.

જુલાઈ '૪૨તા. ૧૧ મીને રવિવારે સવારે રખિયાલ ગામનો વાર્ષિક ઉત્સવ હતો. પ્રમુખપદેથી વ્યાયામના આકર્ષક કાર્યક્રમ વખતે આપેલું ભાષણ.

આ સ્થળે અખાડાને લગતી લાયબ્રેરીની ઉદ્ઘાટનક્રિયા કરી હતી. “ગામની ૨૦૦૦ની વસતિમાંથી ૨૫ જ ભાઈઓ કસરત કરે છે અને છોકરીઓ સમુળગી આવતી નથી એ દિલગીરીભર્યું છે. આ અખાડામાં ૫૦૦ બાળકોએ ભાગ લેવો જોઈએ. અખાડા માત્ર તંદુરસ્તી માટે નથી પણ આદ્ય સમયે એ શરા યુવક-યુવતીઓ સ્વરક્ષણ અને ગામનો બચાવ કરે એ હેતુ પણ છે. નાનાંઓએ તો આનો ખાસ લાભ લેવો જોઈએ. કસરતથી બળવાન ચારિત્ર્યવાન અને કર્તવ્યનિષ્ઠ થવાય છે.

“પુસ્તકોના વાંચનથી અભ્યાસ થઈ શકશે અને ચર્ચા, સભાઓ પર્ચટનો વગેરે ગોઠવી તેનો સરસમાં સરસ લાભ જોડાવી શકાય.

“કૂસંપથી જ પડતી થઈ છે એનો અનુભવ લઈ વેરઝેર જુલો જવાં. મ્યુનિસિપાલિટીએ અખાડાઓને ગ્રાન્ટ આપવાની પદ્ધતિ સ્વીકારી છે, તેનો તમે લાભ લેશો. મ્યુ.એ ગામ પાસે રમતગમતનું મેદાન કરાવવા સરકારમાં લખ્યું છે તેની મંજૂરી આવશે ત્યાં નિશાળ, ખુલ્લી જગ્યા વગેરે થઈ શકશે.”

### કસરત-માસ્તર તરીકે

વાર વર્ષની ઉંમર સુધી માફ શરીર બહુ જ ખરાબ હતું. હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી એવો મારો દેખાવ હતો. અઠવાડિયે અઠવાડિયે તાવ આવતો અને માથું પણ ઘણી વાર દુઃખી આવતું.

હાલ જ્યાં ટયુટોરિયલ હાઇસ્કૂલ ટંકશાળમાં ખેસે છે ત્યાં તે વખતે ન્યૂ ઈંગ્લિશ સ્કૂલ હતી. હું અંગ્રેજી ચોથા ધોરણમાં હતો તે વખતે ત્યાં અખાડો કરવામાં આવ્યો અને માધુસિંગ નામના એક ઉત્તમ કસરત-માસ્તર નીમાયા. અખાડો થયો ત્યારથી જ હું કસરતમાં જવા લાગ્યો અને થોડી વારમાં ઘણી કસરતો શીખી ગયો. માસ્તર અમારી જોડે રમે, ફૂટે, પોતે પણ કસરત કરે અને આખો વખત અખાડામાં આનંદ કલોલ થઈ રહેતો. તેમ છતાં બહુ જ થોડા છોકરાઓ નિયમિત-પણે કસરત કરવા આવતા.



મારા કરતાં પણ વધારે હોશિયાર એક હિરાશંકર કરીને વિદ્યાર્થી હતો. એને સિંગલબાર ઉપર ગ્રાન્ડ સર્કલ આવડતું અને મને એ નહોતું આવડતું. એવામાં માધુસિંગ ગૂંજરી ગયા. અતિશય મહેનતે અને જીવન-જરના શ્રમે જે શારીરિક સંપત્તિ એમણે મેળવી હતી તે ધૂળધાણી થઇ; કારણ એ હતું કે એ દુરાચારમાં પડ્યા હતા અને દારૂ પણ પીતા હતા.

અમારે માટે એ તો આખી જિંદગીનો બોધ થઇ પડ્યો કે શારીરિક સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવી અઘરી છે, પણ ખોઈ દેતાં વાર લાગતી નથી. કસરત સાથે નીતિ, નિયમ ને સદાચાર પણ જોઈએ જ.

તે દરમિયાન હું અહીંની મેડીકલ સ્કૂલમાં દાખલ થયો હતો અને સાથે સાથે ન્યૂ ઇંગ્લિશ સ્કૂલના કસરત-માસ્તરની જગા ખાલી પડી તેને માટે મેં ઉમેદવારી કરી. પસંદગી કરતાં પહેલાં હેડમાસ્તરે મને પૂછ્યું કે:— ‘તમે હોશિયાર કે હીરાશંકર હોશિયાર?’ મેં કહ્યું કે: ‘હિરાશંકર હોશિયાર, કારણકે એને ગ્રાન્ડ સર્કલ આવડે છે અને મને આવડતું નથી.’ સાચું બોલવા માટે તેમ છતાં મને જ એ જગા આપી અને હીરાશંકર પાસેથી ગ્રાન્ડ સર્કલ શીખી લેવાનું કહેવામાં આવ્યું. પણ મારે ગ્રાન્ડ સર્કલ પ્રત્યે લેણાદેણી જ ન નીકળી. માધુસિંગ પણ મને શીખવાડ્યા વિના ગયા અને હીરાશંકર પણ મને શીખવાડતાં પહેલાં જ ગૂંજરી ગયા.

આજ મને તમે અખાડાની જાણો છો તે તમામ કસરતો આવડે છે: ફક્ત ગ્રાન્ડ સર્કલ અને મલખમની કસરતો આવડતી નથી, કારણ કે મલખમ અમારે ત્યાં હતો જ નહિ. પછી વીસ વર્ષ સુધી હું કસરત-માસ્તર રહ્યો. પ્રોપાયટરી હાઇસ્કૂલમાં પણ દસેક વર્ષ મેં કસરત-માસ્તર તરીકે કામ કરેલું છે.

### કસરતના ગુણ

એના પ્રતાપે તાવ ગયો, માથું દુઃખતું ગયું અને આજે મારા શરીરનું વજન મારી જિંદગીના પ્રમાણમાં હોવું જોઈએ તેના કરતાં ૨૫ શેર વધારે છે.

હજી હું નિયમિતપણે દરરોજ એક કલાક કસરત કરું છું અને ૨૦ થી ૨૫ માઈલ રોજ બાઈસિકલ ઉપર ફરું છું.

એનાથી મારી તબીયત ઘણી જ સારી રહે છે. હું કોઈ દિવસ મીઠો પડ્યો નથી. મારા પોતાના દવાખાનામાં સેંકડો દવાઓ છે, પણ મેં એક દહાડો એ દવામાંથી એકે ચાખી નથી. દર્દીઓ ઘણીવાર ખૂંચે છે કે, 'આ દવા કેવી લાગશે?' પણ મારે એમ કહેવું જ પડે છે કે, 'મેં તમારી દવા ચાખી નથી, એટલે શું કહું?'

કસરત કરનારામાં આળસ તો રહેતી જ નથી અને તમે પણ નિયમિત કસરત કરશો તો આળસ તો તમારા શરીરમાં પણ રહી જ નહિ શકે. અને જો આ જગતમાં આપણો કોઈ મોટામાં મોટો શત્રુ હોય તો તે આળસ છે.

કસરત કરનારામાં બીજો પણ એક ગુણ મન વશ કરવાનો આપો-આપ આવી જાય છે. તમને કોઈ વાર મોજશોખની, ખાવાની કે સિનેમામાં જવાની લાલચ થશે તો પણ તમે બીજાઓના કરતાં એ ધારશો તો દયાવી શકશો, કારણ કે કસરત કરનારામાં મનોબળ સારું આવે છે.

તમને રચિ સારી થશે ને જો ખાશો તે પચાવી શકશો. રોગોના સામા થવાની તમારી તાકાત અજબ પ્રકારની થશે ને કોઈ રોગ તમારા ઉપર હલ્લો જ કરી શકશે નહિ. મને ૬૨ વર્ષ થયાં, પણ મને ખબર નથી રહેતી કે હું ઘરડો કહેવાઉં, જ્યારે મને કોઈ કાકા કહીને બોલાવે છે, ત્યારે મને સાંભરી આવે છે, કે હું હવે ઘરડો થઈ આવ્યો હોઈશ, પણ મને બીજી કોઈ રીતે સમજણ પડતી નથી કે હું ઘરડો છું.

**કસરત મીઠી ઊંઘ આપે છે**

ઘનવાનોની પથારીઓ બહુ સારી હોય છે, ને પંખા આખી રાત ચાલુ હોય છે; પણ એમને ઊંઘ જ આવતી નથી. મીઠી ઊંઘ તો આપણને જ આવે છે, કારણ કે આપણે અંગેઅંગ થાકી જાય એવી કસરત કરીએ છીએ.

મારી વિદ્યાર્થી-અવસ્થામાં મારા ઘણા મિત્રો ભૂત-પ્રેતથી બીતા. મને કોઈ દિવસ ભૂતપ્રેતની બીક લાગી નથી. ફક્ત એક વખત શિક્ષાળાના દહાડામાં વહેલો બિહીને હું કાંકરીએ જતો હતો ત્યારે જરા ભૂતની બીક

લાગી, તે વાત આગળ આવી ગઈ છે. આમ ભૂત-પ્રેત ઇત્યાદિ વહેમો અને લય સાચા કસરત કરનારના મનમાં રહી શકે જ નહિ.\*

### છોકરીઓને પણ કસરતની જરૂર

છોકરીઓએ પણ કસરત કરવી જ રહી અને આ અખાડામાં આટલી બધી છોકરીઓ કસરત કરે છે તે જોઈને હું બહુ રાજ થયો છું. તમે લાકડીઓ ફેરવો છો, લેજમ ફેરવો છો અને ડ્રિલ કરો છો; એટલે આપ-ત્તિના સમયમાં તમે સ્વરક્ષણ કરી શકશો; એટલું જ નહિ, પણ દેશની આબરુ પણ સાચવી શકશો.

સ્ત્રીઓ અબળા છે જ નહિ એ તો મહિષાસુરને માર્યો હતો તેવી અને અસુરોના સંહાર કર્યા હતા તેવી દિવ્યશક્તિ ધરાવે છે.

મારી હાલની કસરતોમાં શરીરને વાળવાનું, મચડવાનું, આસન, દંડ, એકક શીર્ષાસન ઇત્યાદિ હોય છે. ૪૦ વર્ષ ઉપરનાં—સ્ત્રી હોય કે પુરુષ હોય તેને—હું આ કસરત મફત શીખવાડવા તૈયાર છું. જે મારા જેવી કસરતો કરશે તેનાં રોગ, કલેશ ને વ્યાધિ દૂર થશે.

### બાળમંદિરો

‘બાળમંદિર’ આપણે કાઢીને એક ઉચ્ચ આદર્શને પોખ્યો હતો. પ્રજાને ધડવાનું કામ આપણે છેક બાળકોની કેળવણીથી હાથમાં લેવું જોઈએ અને નવી પ્રજાનું ધડતર ઉચ્ચ આદર્શોને અનુસરીને આપણે કરવું જોઈએ. મેડમ મોન્ટેસોરીને એમના સ્વદેશ ખુદ ઇટાલીએ કે યુરોપે જેવા સ્વીકાર્યા નથી તેવાં ગુજરાતે સ્વીકાર્યાં છે અને અમે બાળમંદિરો કાઢીકાઢીને મેડમ મોન્ટેસોરીના સિદ્ધાંતોને અપનાવ્યા છે. હવે બાળકોને મારજૂડ કરવાની કે ટાંગાટોળી કરીને નિશાળોએ લઈ જવાની કાઈ હિંમત કરતું નથી. બહુ જ પ્રેમપૂર્વક અને કામળ ભાવથી એમનામાં છૂપી રહેલી શક્તિઓનો વિકાસ કરવાનું કાર્ય હવે પૂળભાવે થઈ રહ્યું છે અને એ પ્રતાપ આ બાળમંદિરોના છે. આપણે આવું બાળમંદિર કાઢવામાં જે પહેલ કરી હતી તે ચોખ્ખું હતું. કારણ નવા સંસ્કાર છેક બાળકોથી પાડીશું. ત્યારેજ પ્રજા નવજીવન પ્રાપ્ત કરશે.

\* સરસપુરના અખાડામાં આ લાપણ કયું હતું.

## વ્યાયામ વિદ્યાલય

વ્યાયામ વિદ્યાલય પાછળ ખર્ચાતો એકેએક પૈસો સાર્થક છે અને એ ખર્ચાનો તો તમને ચક્રવર્તિ વ્યાજ સાથે બદલો મળવાનો છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે હાલની કેળવણીની મોટામાં મોટી ભૂલ એ હતી કે, શારીરિક તાલીમ પાછળ એમાં ખીલકુલ ખ્યાન આપવામાં આવતું નહોતું. ભણેલાં અતિશય નખળાં રહેતાં. રોગો સામે થવાની તેમની તાકાત ખીલકુલ હતી નહિ. આનો પણ આપણે ધરમૂળથી ઇલાજ કરવાના શુભ ઉદ્દેશથી વ્યાયામ વિદ્યાલય કાઢ્યું છે. આજ સુધીમાં સેંકડો શિક્ષકો અને શિક્ષિકાઓએ ત્યાં શારીરિક તાલીમ લીધી છે. નિયમિત કસરતથી તેઓ સુદૃઢ બન્યા છે અને શહેરની જુદીજુદી શાળાઓમાં એમણે વ્યાયામની તાલીમ આપવી શરૂ પણ કરી દીધી છે. આથી બાળકોમાં શિસ્ત પણ આવતી જાય છે અને સમૂહમાં સહકારથી કામ કરવાનું શિક્ષણ પણ મળે છે.

આવી તાલીમ નહોતી ત્યારે તો આપણને લાઘવનંદ ચાલતાં પણ આવડતું નહોતું.

## સેવાભાવનાં ફળ

સેવાભાવથી જ્યારે આપણે મ્યુનિસિપાલિટીમાં દાખલ થયા ત્યારે એ રાષ્ટ્રજીવનનો નવો યુગ હતો. એને હવે તો ૨૫ વર્ષ થવા આવ્યાં છે; એટલે એ નવયુગની આપણે સિદ્ધવરજ્યુબિલી (રજત મહોત્સવ) પણ ઉજવત; પરંતુ હમણાં લડાઇ ચાલે છે એટલે એવા વખતમાં ઉત્સવો કરવા યોગ્ય ન ગણાય. પણ આવો ઉત્સવ કરવાનો આપણને હક પ્રાપ્ત થયો છે. એવો મારો દાવો છે. હજી મુરખ્ખી મૂલતંદ આશારામભાઈ અને દોલતરામભાઈ આપણા સહભાગ્યે હાજર છે. એમને પૂછશો તો આપને ખાતરી થશે કે, એમના વખતમાં એકેએક સભામાં માત્ર ૩ કે ૪ કામથી વધારે કામ થઈ શકતાં નહોતાં. આજે આપણે દર બેઠકે ૧૦૦-૧૨૫ કામ કરી શકીએ છીએ.

મ્યુનિસિપલ મેમ્બરનો આદર્શ જોયો થયો છે. હવે કોઈ અંગત સ્વાર્થ સાધવાની વાત કરી શકે એમ નથી કે ખાલી કીર્તિ પણ લેવાના ફાંદાં મારી શકે એમ નથી. એ પોતે સમગ્ર શહેરની સેવા માટે આવેલ છે, એમ એને સાબીત કરવું પડે છે, અને તો જ એ ટકી શકે એમ છે.

રાષ્ટ્રીય સેવાના ઉચ્ચ ઉદ્દેશથી હવે આપણે કહેરની સેવા કરીએ છીએ. મુસ્લીમ સંખ્યાને ઉદ્દેશીને હું કહું છું કે આપની તરફથી જે જે ટીકા થાય છે તે આપ માનશે નહિ કે અમે એની કદર કરતા નથી. એ ટીકાઓ માત્ર કામમાં વિઘ્ન નાંખવાના ઉદ્દેશથી ના થવી જોઈએ, એટલી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. દરેક દરેક કામમાં બોલાવાની ખાતર બોલવાને બદલે જે અમુક વિષયોને બાંહેધર અભ્યાસ કરી આપ બીજાં દષ્ટિબિંદુ અમારી સમક્ષ મૂકા તો એ ટીકાકાસે તરફ અમાસે આદરભાવ વધશે. ને મ્યુનિસિપાલિટીની સેવા થશે.

મારા કર્તવ્યને અંગે મારે આપણા નોકરવર્ગની પણ વારંવાર મુલાકાતો લેવી પડી છે. દરેકે દરેક ખાતાં મેં જોયાં છે ને મારી ખાતરી થતી જાય છે કે, આપણું એડમિનિસ્ટ્રેશન (વહીવટ) સંતોષકારક છે. આપણા પહેલાં જે જે આપણા પૂર્વગામીઓ થઈ ગયા તેમની વ્યવસ્થાનો પણ આપણને વારસો મળ્યો છે તેની આપણે કદર કરવી જોઈએ. તેમના પુણ્ય પ્રતાપથી પણ આ મ્યુ. ને ઘણો લાભ થયો છે.

જુદાં જુદાં ખાતાંઓમાં મેં એવા માણસો જોયા છે કે, જેમણે ઉત્તમ કામ કરી બતાવવા પાછળ કોઈ પણ શ્રમને ગણ્યો નથી. એમણે દિવસો અને રાતો વેઠેલાં છે. અને સાચી કર્તવ્યનિષ્ઠાથી પ્રેરાઈ મ્યુ. ની સેવા કરી છે. હજી વ્યવસ્થાઓમાં ખામી નથી, એમ કહેવાનો મારો ઉદ્દેશ નથી. ઘણા સુધારાને અવકાશ છે, પણ કોઈ પણ સરકારી કે બિનસરકારી ખાતાંઓ કરતાં આપણું ખાતું ઉતરતા પ્રકારનું મને લાગ્યું નથી.

નોકરવર્ગ પ્રત્યે પણ આપણે પ્રેમભાવથી વર્તવાની મને આપણી ફરજ લાગે છે. ને મારી ખાતરી છે કે, એ પ્રેમભાવની કદર નોકર વર્ગ જરૂર કરશે.

### મ્યુ. નોકરવર્ગ

આપણા કેટલાક નોકરોની ખરી કદર બ્યારે બહારનાઓ તેમને બોલાવે છે. ત્યારે અમદાવાદ મ્યુ.ની કીર્તિ આ બાબતમાં બહાર જોવી તેવી નથી. આપણે કહીએ છીએ એ કમનસીબી છે. આપણા હેલ્થ ઓફિસરોને બર્મામાં અને સરકારના આરોગ્ય ખાતામાં બીજા બીજા હોદ્દા મળ્યા છે. આપણા એન્જિનિયરને

કાનપુરના નગર રચનાખાતાએ મોટો હોદ્દો આપ્યો છે. અને આપણા જન્મમરણખાતાના અને વેકિસનેશન ખાતાના એકનાના અમલદારને નડિયાદ મ્યુ. એ હેલ્થ ઓફિસરનો જવાબદારીભર્યો હોદ્દો આપ્યો છે.

નગરરચનાનું કાર્ય ઢંગધડા વગરનું થયું છે એમ જણાવવામાં આવે છે. એકંદરે નગરરચનાનું કાર્ય વધારે ખર્ચથી અને વધારે યોજનાબદ્ધ આપણે કરી શક્યા હોત તો સારું થાત, એટલી વાત હું સ્વીકારું છું. પરંતુ આ વિષે જે કર્તવ્ય મ્યુ. ને પ્રાપ્ત થયું હતું તે બાબત હું આપ સૌનું ધ્યાન ખેંચું છું.

### ટંકશાળનું ચોક્કું

પોળેપોળેથી પંચનાં જનજનુ જેમ આપણે કઢાવતા ગયા તેમ તેમ એ જ જગ્યાઓ લઈને, ગીચ પોળોને હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને રમત-ગમતની જગાઓ નાના પ્રમાણમાં પણ પૂરી પાડવાનું આપણને સમવડ-ભર્યું થઈ પડ્યું.

આ રીતે આપણે હજારો ઠેકાણે ફેફસાં નહોતાં ત્યાં ફેફસાં આપ્યાં છે ને ત્યાંના રહીશોને આપણે અત્યંત સુખી કર્યા છે. આ જગ્યાઓ લેતાં મ્યુ.ને જે કાંઈ ખર્ચ થયું તે આવશ્યક હતું. એ ખર્ચ ન કર્યું હોત તો શહેર પર મોટી આપત્તિ આવત. આજે આ નાનાંનાનાં ચોકડાં કરીને આપણે શહેરના આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ કરી છે.

આપે, પ્રમુખ સાહેબ હાજર નથી તે માટે ટીકા કરી; પરંતુ એના જેવા કાર્યદક્ષ, અર્થ-શાસ્ત્રી મ્યુ. ને આજ સુધી તો બીજા કોઈ મળ્યા નથી. મ્યુ.ની નાણાંવિષયક સ્થિતિ સદ્દર રાખવા એમણે તનતોડ પ્રયાસ કર્યા છે અને હવેનો પ્રમુખ એ શોભાનો પ્રમુખ નથી, પણ ચોવીસે કલાક સેવામાં તત્પર એવા એ પ્રમુખ છે. આજે એ કાર્યને માટે આપણે એમનો ઉપકાર માનવો જોઈએ.

### નગર રચનાનું કાર્ય

કાનુપુરના ટંકશાળનું ચોક્કું પોળના મેદાનને માટે લેવાનું નક્કી થયું હતું. પ્રમુખશ્રી પોતે કાનુપુર વોડમાંથી મ્યુ.માં આવે છે; છતાં

એમને જ્યારે એ ચોકઠાતું ખર્ચ પ લાખ સુધી જશે એમ લાગ્યું ત્યારે એ ‘એકિવઝિશન’ પડતું મુકાવીને એમણે ઉત્તમ દાખલો બેસાડ્યો છે. આ મેદાન નહિ કરીને એમણે એ સિદ્ધ કર્યું છે કે, ગમે એવા સુધારા વિવેકપૂર્વક કરવા જોઈએ.

મ્યુની શાખ કે પ્રતિષ્ઠા બગડે એવું એક પણ કાર્ય પ્રમુખ સાહેબની સંભાળને લાગતું થઈ શકે એમ નથી. વ્યવહારકુશળતાને માટે આ શહેર પ્રસિદ્ધ છે અને એ વ્યવહાર કુશળતાનો યશ મોટે ભાગે આપણા પ્રમુખને ધટે છે.

### ચક્કર સભ્યો

દરેક શહેર કે ગામડાની મ્યુનિસિપાલિટીમાં થોડાક એવા સભાસદો હોવા જોઈએ અને ન હોય તો “કોઓપ્ટ” કરવા જોઈએ-એટલે કે ખાસ પસંદગીથી નીમવા જોઈએ-કે જેઓ ભાવનાવાળા હોય ; જે વર્તમાન વસ્તુસ્થિતિથી જરાયે સંતોષ પામીને બેસી ન રહે. પણ જેમનાં મનમાં ખુલ્લાં મેદાનો બનાવવાની અને પોળોનાં ફેફસાં ટરી આપવાની ઉત્તમ કલ્પનાઓ હોય ; શહેરમાં સ્થળે સ્થળે વૃક્ષારોપણના ઉત્સવો કરવાના વિચારો હોય ; શહેરને ફરતાં લીલાં મેદાનો કરવાની તાલાવેલી હોય ; પ્રજાના જીવનને અને ભાવનાને અનુકુળ સારાંસારાં મકાનો બાંધવાના અને સ્થાપત્ય તથા શિલ્પકળાના ઉચ્ચ આદર્શો જેમના મનમાં રમી રહ્યા હોય. ટૂંકામાં, સભાસદોનો મોટો ભાગ તથા કર બરનારા જેવા માણસોને ચક્કર ગણતા હોય એવા, પરંતુ ખરી રીતે આદર્શવાદી અને ભાવનાશાળી સભાસદો થોડાપણુ દરેક મ્યુનિસિપાલિટીમાં હોય તો બહુ સારું.

### ધી ટાઇમ્સ લિટરરી સપ્લિમેન્ટ

જુલાઈ ૧૯, ૧૯૩૪ (લાંડન) માંથી

### સંકલ્પનો સત્યયુગ

આપણે જેટલી સંભાળ આપણું પોતાનું શરીર સાચવવા માટે લઈએ છીએ એટલી જ સંભાળ આખા શહેરના લોકોની તબિયત સારી રહે તે માટે લેવી જોઈએ.

વૈદક અને આરોગ્યશાસ્ત્રથી જે જે જ્ઞાન આપણને થયું છે તે બધું પ્રજાને નીરોગી રાખવામાં અને બળવાન બનાવવામાં વાપરવું જોઈએ.

પ્રજા સાજી સારી રહે, સશક્ત અને વીર અને તો પછી બીજી કશી ચિંતા નથી. શહેરના લોકો તન્દુરસ્ત હશે તો ધન દોલત, જ્ઞાનઉન્નતિ વગેરે જે જે જીવનને મહાન બનાવનાર વસ્તુઓ છે તે તો આવી મળશે.

પ્રજા તન્દુરસ્ત નહિ હોય તો એનામાં ગરીબાઈ, અજ્ઞાન, નિરાશા અને અધોગતિ આવશે.

આ યુગનો ખાસ આદેશ આરોગ્ય છે. તન, મન અને આત્માને તન્દુરસ્ત બનાવવા પાછળ સુધરેલા દેશો આજકાલ લીન થઈ ગયા છે. જીવનના આદર્શ આરોગ્ય વગર પ્રાપ્ત થતા નથી. સ્વચ્છતાથી જ મનુષ્યજીવન પવિત્ર બને છે. સ્વચ્છતામાં સ્વર્ગની સુવાસ રહેલી છે.

રોગો, ધૂળ અને મલિનતાની સામે આવો ! આપણે યુદ્ધ જાહેર કરીએ ! શહેર સફાઈના સત્યયુગ આપણા શહેરમાં આવો ! પોળો સાફ થશે તો જ સત્યમાર્ગે વળીને આપણા લોકો નવજીવન પ્રાપ્ત કરશે.

આ શહેરની ભૂમિ ગંધવતી અને લીલીછમ બનો ! સ્વચ્છતા અને શોભાથી એ પવિત્ર થાઓ !





## પ્રકરણ ૮

### ખુલ્લાં મેદાનો

**આ** પછું શહેર બહુજ ધીચ વસતિવાળું છે. એક એક ઘરમાં ૫૦-૫૦ માણસો અનેક પોળોમાં રહેતાં જોવામાં આવ્યાં છે. પોળોમાં ચોકઠાં છે પણ હાલની જરૂરિયાતને તે પહોંચી વળે એમ નથી. જુના કલકત્તામાં પહેલાં એમજ હતું. ચાલીસેક વર્ષ પર એમણે નગર રચનાના નિયમો કર્યા અને એને પરિણામે જલ્દે જલ્દે મ્હોટાં મ્હોટાં ખુલાં મેદાનો કર્યાં. એ મેદાનોમાં પહેલાં તો એક એક તળાવની આસપાસ બગીચો, જેસવાના બાંકડા, બેઠકા અને બાળકોને રમતો રમવાની સવડ હતી. આ સ્થાનોમાં વૃક્ષો, લતામંડપો અને રંગ-રંગીત ફૂલો તથા લીલું ઘાસ હોવાથી શહેરની રમણિયતામાં પણ બહુજ વધારો થઈ ગયો ! થોડાજ વખતમાં માલુમ પડ્યું કે, તળાવોમાં મચ્છરો થાય છે અને મચ્છરો મેલેરિયા ફેલાવે છે. આથી તળાવો ઘણેખરે ઠંકણે પૂરી નાંખવામાં આવ્યાં અને તે ખાલી જગા પર લીલાં મેદાનો કર્યાં. આજે આવાં અસંખ્ય, લીલાં લીલાં મેદાનોથી આખું કલકત્તા શહેર શોભી રહ્યું છે ! એ મેદાનો શહેરનાં ફેંકસાંની ગરજ સારે છે એટલું જ નહિ પણ કામઘંઘાથી કંટાળેલાં હજારો શહેરીઓને, દરરોજ નવજીવનના લાભ મળે છે. આ મેદાનો સિવાય આખે ગંગા કિનારે, માછલોના વિસ્તારમાં પ્રસરેલું બીજું એક વિશાળ મેદાન છે. એ બારે માસ લીલું-હમ રહે છે. અને આખા શહેરને ખુદી હવા અને ઠંડકનો લાભ આપે છે ! કોલેજ સ્કેવરમાં સભાઓ, રમતગમતોની હરીફાઈ અને ખેલતમાશા લગભગ દરરોજ સાંજે થવાના. ડેલહાઉસી સ્કેવરમાં, તળાવ રાખ્યું છે. કલકત્તાને મહેલોનું શહેર કહેવામાં આવે છે; એવા ગગનચુંબી મહેલો ડેલહાઉસી સ્કેવરની ચારે બાજુએ આવેલા છે; પરન્તુ આ તળાવને લીધે મહેલોની વચમાં ઉભા રહીએ છતાં કોઈ સ્વર્ગભૂમિમાં હોઈએ એવું લાગે છે ! તળાવની આસપાસ લીલા માર્ગો, ફૂલો, મંડપો અને અનેક વિરામ-સ્થાનો છે. ઉદ્યાનની બહાર સુંદર કઠોરાની ચારે બાજુ મ્હોટા મ્હોટા, આરસના પુટપાથો છે. દ્રોમો, મોટરો, થોડાગાડીઓ અને રાહદારીઓને

પ્રવાહ સતત વહો જાય છે; પરંતુ ઉદ્ધાનમાં ખેસનારને એના ઘોંઘાટની કંઈજ અસર થતી નથી. સંસારની પ્રવૃત્તિમાં રહ્યા છતાં, વનોમાંજ મળે એવી નિવૃત્તિનો અનુભવ, આ સ્વચ્છ અને મનોહર જળાશય આગળના વિશ્રામસ્થાનમાં ખેસનારને મળે છે !

આ સ્થળેથી મ્હેં અનેકવાર લગવાનની સ્તુતિ કરી છે ! ગિરિપ્રદેશો, સંગમસ્થાનો, સમુદ્ર કિનારા અને સૃષ્ટિ સૌન્દર્યનાં સેંકડો સ્થળો જોતાં, જેવો આનંદ મને નથી મળ્યો એવો અલૌકિક આનંદ મને આ ડેલહાઉસી રસ્કવેરનો વૈભવ જોતાં પ્રાપ્ત થયો છે !

લવાનીપુરા, નવી નગર રચનાને પ્રતાપે નવુંજ વસેલું, સ્વચ્છ અને રળિયામણું પરું છે. ત્યાંના મેદાનમાં પણ તળાવ અને બગીચો છે. એ તળાવમાં લગભગ દરરોજ ગંગાજનાં પાણી ભરાય છે અને ફલવાય છે. કસરતો, રમતગમતો અને તરવા તથા ન્હાવાને માટે આ મેદાનમાં ખાસ ગોઠવણ કરવામાં આવી છે.

ગંગા કિનારાનું મ્હોટું મેદાન, એ કલકત્તા માટે ગૌરવનું સ્થાન છે. ત્યાં સ્થળે સ્થળે વાઈસરોયો અને યોદ્ધાઓનાં આરસનાં બાવલાં છે. મ્હોટો કીર્તિસ્થંભ છે, વિક્ટોરિયાનું સ્મરણ મંદિર છે. મેદાનની આખી શહેર તરફની બાજુ ચોરંગી નામના વિરાટ રાજમાર્ગ અને ચૌટાથી શોભે છે ! સંગૃહસ્થાન આ ચોરંગીની વચમાં છે. મેદાન પર તો દરરોજ સાંજના માનવ-મેદનીનો પાર નથી. રોજ ત્યાં જાણે મેળો ના ભરાતો હોય, એવું જ લાગ્યા કરે છે ! ફુટબોલની મેચો ચાલ્યા જ કરે છે. મેદાને, આબાલવૃક્ષ, દેશી અને વિદેશી, તમામ શહેરીજનોનું પ્રિય સ્થળ છે. દષ્ટિમર્યાદા સુધી મેદાનથી હરિયાળી ભૂમિ નેત્રને તૃપ્ત કરે છે !

બેંગલોર, મહિસુર અને વડોદરા પણ રાજમાર્ગો, વૃક્ષો, ઉદ્યાનો અને વિશ્રામ સ્થાનોથી સુશોભિત છે. આપણું અમદાવાદ, પૈસાવાળું શહેર હોવા છતાં, એની પાસે આમાંનું કંઈજ નથી એમ કહીએ તો ચાલે. એક મ્હોટો ઉદ્યાન કરવાનું અને જલ્દે જલ્દે મેદાનો કરવાનું હમણાં જ પરાણે નક્કી થયું છે; પરંતુ એ બધું અમલમાં આવી ક્યારે રચાઈ રહેશે તે કંઈપી શકાતું નથી.

“લેન્સેટ” નામના વૈદક છાપાના ડીસેમ્બર ૩૬ નો અંક મારી પાસે પડ્યો છે. એમાં “નેશનલ પાર્કસ” “એટલે પ્રજા સમસ્તના બગીચા” એ વિષે એક ટુંકી નોંધ છે. આરોગ્યમંત્રીને એમાં વિનંતિ કરતાં હાઉસ ઓફ કોમન્સના એક સભાસદે કહેલું કે, “પ્રજાની તન્દુરસ્તી વધારવા તમે જે હડત ચલાવો છો તેમાં પરાંની ખીલવણી પર તમે વધું ધ્યાન આપો તો સારું. પરાંમાં ગમે તેમ ધરો બંધાઈ રહ્યાં છે અને કુદરતી આકર્ષણનાં સ્થાનોને વગર વિચાર્યેં તોડી ફેડી નાખવામાં આવે છે. પહેલેથીજ એ વિલાગતી થોજના કરી રાખો અને ક્યાં મેદાનો, ક્યાં રમતગમતનાં સ્થાનો, વગેરે બંધાય એ હમણાંથી જ નક્કી કરો! એક હજારની વસતિ હોય એટલા ભાગને ૫ એકર જમીન ખુદી મળવી જોઈએ. ઈંગ્લાંડને ૧૫, મુખ્ય લત્તા છે. તેની વસતિ ૬૦ લાખ છે. એટલી વસતિને ૨૦,૦૦૦ એકર ખુદી જગાઓ મળી છે. એટલે ૧૦૦૦ ની વસતિએ ૩ એકર જમીન ખુદી થઈ પણ આટલું સંપૂર્ણ ન ગણાય. સંપૂર્ણતાને માટે હજારની વસતિએ પાંચ એકર જગા ખુદી રહેવી જોઈએ. દર વર્ષે લંડનને ખુદાં મેદાનો, બગીચા, વિશ્રામ સ્થાનો અને રમતગમતની જગાઓ માટે પાંચથી દસ લાખ પાઉન્ડ ખર્ચવા પડે છે. ગયેજ વર્ષે દસ લાખ પાઉન્ડની રકમ મંજૂર થઈ છે. આ મેદાનો ઉપરાંત દરેક જીલ્લાની ચારે બાજુ લીલાં મેદાનોની પટ્ટી આવી જાય, એ એમનો ઉદ્દેશ છે. આમ થવાથી હજારો સ્ત્રી પુરુષોને દર શનિવારે રવિવારે, ગામડાંનાં સુંદર સ્થળે ઉમળાણીઓ અને આનંદ વિનોદ માટે જવું પડે છે તે નહિ જવું પડે.”

ખુદી જગાઓના લાભ વિષે હું શું કહું? દાકતરો ઘણી બાબતમાં મતભેદ ધરાવે છે, પણ ખુદી હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને કસરત માટે તો એ બધા એકમત છે. આવાં મેદાનોમાં સ્ત્રીઓ, બાળકો, વૃદ્ધો અને જુવાનો રોજ ફરે હરે તો, એમનું શરીરબળ દિનપ્રતિદિન વધતું જશે. આ જમાનામાં પૈસા કમાવવા માટે અતિશય શ્રમથી શરીરો ધસાઈ જાય છે. તે બધાને, મધ્યમવર્ગ અને ગરીબવર્ગનાં તમામ લોકોને, મનની તાજગી અને શારીરિક સ્પૃત્તિ માટે આવાં મેદાનોની બહુ જ જરૂર છે.”

આશા છે કે, અમદાવાદીઓ પણ આ વાત સમજે અને ભવિષ્યનું આપણું શહેર, ખુદાં મેદાનો, લીલા લીલા ચોક, વિશ્રામ સ્થાનો, આનંદ

વિનોદના ક્ષેત્રો, ઉપવનો, ઉદ્યાનો, વૃક્ષો અને બાગબગીચાથી અલંકૃત થાય ! અસ્તુ !\*

### કરાંચી અને અમદાવાદ

કરાંચીમાં કલીફ્ટન નામના સ્થળે દરિયાકિનારે એક બહુજ સુંદર ઓવારો બાંધવામાં આવ્યો છે. ત્યાં બગીચો છે. મંદિરો છે અને દૂર સુધી ભુરા દરિયાની ચળકતી દહેરો જોઈ શકાય એવી જાંચી બેઠકો છે.

“ સંધ્યાકાળે જ્યારે સૂર્યાસ્તના રંગોથી વાદળ અને સમુદ્ર શોભી રહે છે ત્યારે ત્યાં જઈને બેસવું એ જીવનનો અમૂલ્ય લ્હાવો છે. ”

મેં કહ્યું : “ અમારા અમદાવાદમાં તો પહેલું ઉપયોગી હોય તે કરવાનું અને પછી મોજશોખનું. ”

મારા પારસી મિત્ર એ સાંભળીને કંકળી ઉઠ્યા અને બોલ્યા : અરે ! તમે આને મોજશોખનું સ્થાન કહો છો ? જ્યાં રોજનાં દસ હજાર સ્ત્રી-પુરુષો સંસારના કલેશ કંકાસ ભૂલી શાન્તિ મેળવે છે, માદાને આરામ મળે છે, દુઃખીને દિલાસો મળે છે-તે તો આધુનિક શહેરોમાં બહુ જ જરૂરની વસ્તુ ગણાવી જોઈએ. આ સ્થળ બાંધતાં અમને ખર્ચ ખૂબ થયું છે; પરંતુ નગરજનોની જે માનસિક, આધ્યાત્મિક અને શારીરિક સેવા આ સ્થળ કરી રહ્યું છે, તેની કિંમત લાખો રૂપિયાથી થઈ શકે એમ નથી. ”

માદક પવન વાતો હતો, સમુદ્ર ઉછળી રહ્યો હતો; ફૂલો, પક્ષીઓ, ભુરં વાદળ અને પૂલના કંઠેરા જેવો હું એમનું કહેવું સાંભળી રહ્યો અને મનમાં થયું કે, મિલોની ધૂણીથી ઘેરાએલા અમદાવાદ શહેરને આવું કાંઈ સુંદર સ્થળ કરી આપે તો કેવું સારું ?

### નવું વૃન્દાવન

“ અમારું શહેર જગતમાં સુંદરમાં સુંદર અને સ્વચ્છમાં સ્વચ્છ શહેરોમાંનું એક છે ” એમ આજે મહેસુર અને બેંગલોરની મ્યુનિસિપાલિટીઓ કહી શકે છે.

\* આરોગ્ય પત્રિકા

અને હજી આપણે એમ કહી શકીએ એમ નથી. જેમ અને તેમ જલદી આપણે એમ કહી શકીએ તો કેવું સારું ?

મહેસુરમાં આખા માર્ગો ને માર્ગો બગીચા જેવા લાગે છે. પહોળી સડકો છે. સડકોની બંને બાજુ વૃક્ષો છે અને ઘણે ઠેકાણે તો ફૂટપાથોની બંને બાજુ, રંગરંગિત પુષ્પોના ગુચ્છે ગુચ્છા ઝુકી રહે છે !

કૃષ્ણરાય સાગર—કાવેરી નદી પર બંધ બાંધીને એમણે બનાવ્યો છે. ત્યાંથી નદીના તટમાં એક માઇલ લાંબો અને એક માઇલ પહોળો સુંદર બગીચો છે; પરંતુ એ બગીચામાં રંગરંગિત હળરો કુવારા અને મેઘ-ધનુષ્યની નદીઓ, અને સોનેરી, રૂપેરી ઝરણો વહી રહે છે. ભૂરા, લીલા અને ગુલાબી મંડપો છે અને એનું નામ વૃન્દાવન પાડ્યું છે.

શ્રી કૃષ્ણના વખતમાં જેવું વૃન્દવાન હશે તેના કરતાં પણ આ સ્થળ વધારે અલૌકિક છે. શનિ-રવિવારે ૬ થી ૯ વાગે ત્યાં હળરો લોકોની મેદની જામે છે અને સ્વર્ગનું અદ્ભુત સુખ અનુભવે છે !

### નૈનિતાલમાં નૌકાવિહાર

હિમાલયના કુમાયુન વિભાગમાં, નૈનિતાલ શહેર આવેલું છે. સમુદ્રની સપાટીથી ૭-૮ હજાર ફૂટ ઊંચે, શીતલતા અને શાન્તિમાં એ બિરાજે છે ! પૌરાણિક સમયમાં ગગરઋષિનો ત્યાં આશ્રમ હતો તેથી એ પર્વત-માળાને ગગરી પર્વતમાળા કહેતા. દક્ષ પ્રજાપતિના યજ્ઞમાં, સતી બળી મૂઝ્યાં ત્યારે શોકથી વ્યગ્ર બનેલા મહાદેવજી, હરદ્વાર પાસેના કનખળથી નીકળી, સતીના શયને પોતાના ખભા પર લઇને કૈલાસ પર્વત પર આ રસ્તે યઇને જતા હતા એવી કથા છે. અહીં સતીની આંખ નીકળી પડી. તે સ્થળે આ નયનના આકારનું નૈનિ સરોવર બન્યું અને સરોવરની આસપાસ શહેર વસ્યું. શહેરનું નામ નૈનિતાલ, સરોવરના નામ પરથી પડ્યું છે. સરોવર એક સવા માઇલ લાંબું, પોણો માઇલ પહોળું અને નેવું ફૂટ ઊંડું છે. એની ચારે બાજુ લીલાંલીલાં વૃક્ષો, ફૂલો અને લતામંડપોથી શોભતા ઊંચા ગગનચુખી પર્વતો છે. પર્વતોની લીલાશની આખી છાયા, સરોવરના જળમાં પડે છે તેથી આખું સરોવર કાચ જેવા લીલા રંગનું લાગે છે. દેવદાર વૃક્ષો, રોતાં તરુઓ (Weeping Willows) અને

ઔકનાં વૃક્ષોની શોભા અપાર છે ! કસ્તુરીમેના અને ગિરિકાકિલ આખો દિવસ ખોલ્યા કરે છે. અને રંગરંગીત ફૂલોનું સૌન્દર્ય અવર્ણનીય છે. વાદળમાં લટકતી, અદ્ધર, કાંઈ ગાંધર્વ નગરી જેવી નૈનિતાલ નગરી દેખાય છે. આ સ્થળનું સૃષ્ટિસૌન્દર્ય આશ્ચર્યકારક અને અદ્ભુત છે !

સંસારના અને મે જીન મહિનાના તાપથી, બધાં ઝળ્યાં ધણાં માણસો, અહીં ઠંડક, આરામ અને તન્દુરસ્તી માટે ‘સીઝન’માં આવે છે. એ સમયે નિવૃત્તિપરાયણ શહેર ઉલ્લાસપૂર્ણ પ્રવૃત્તિમાં આવી જાય છે; સીનેમા, સમૃદ્ધવાદો, મિજબાનીઓ, પહાડોમાં ફરવાનું અને ‘પોલો’, ‘વોટર પોલો’ ઇત્યાદિ રમતો અને આનંદવિનોદ ચાલે છે. અને સૌથી સરસ તો નૈનિતાલમાં નૌકાવિહાર ચાલે છે. બોટિંગ ક્લબો ભરપુર રહે છે. તથા રેસ અને શરતો, તરવાનું, ઊંચેથી જીસકા મારવાનું અને બોટની જાતજાતની શરતો, રોજ બપોરથી રાત સુધી ચાલે છે.

નૌકાવિહાર માટે બોટો જીદી અને હલેસાંની શરતોને માટે લાંબી, એઠકાવાળી, સ્પ્રીંગથી સરકે એવી, ખાસ હલકી બોટો હોય છે. રંગરંગીત રબ્બરનાં બલૂનો તળાવમાં નાખવામાં આવે છે. એને પકડી એકઠાં કરવાની, લાંબે સુધી હોડીઓ દોડાવવાની ઇત્યાદિ અનેક જાતની પાણીમાં રમવાની રમતો રમાય છે.

સંખ્યાના દ્વેદીપ્યમાન રંગોનાં પ્રતિબિંબ લીલાં જળમાં પડે છે. અને કિનારે બેઠાનાં હૃદયસ્પર્શી ગીતો ચાલે છે ! આ વખતે હોડીઓની શરતોમાં ભાગ લેનાર સ્ત્રી-પુરુષોને જોવા, હાજરોની માનવમેદની સરોવરની ચારે બાજુ એકત્રિત થાય છે. ધણાં હોડીઓમાં ખેસી ફરવા નીકળે છે અને બધે આનંદ અને કલ્લોલ થઈ રહે છે !

કુદરતી સરોવર, હિમાલયની શોભા, અને પહાડના ઊંચાણમાં ત્રણ ત્રણ માળના ચારે બાજુ રસ્તાઓ—એ બધું આપણને ન મળે પરંતુ આપણું કાંકરિયા છે એથી ચારે બાજુ ફરતી ટેકરીઓ ઉપર જૂલતો બાગ, વૃક્ષો અને ફૂલો થઈ શકે.

નૌકાવિહાર અને હલેસાં મારવાની શરતો, પાણીમાં તરવાનું અને જીસકા મારવાનું, સ્નાનગૃહો અને વિનોદસ્થાનો, કાંકરિયાની આસપાસ અને

અત્રે પણ આધિ વ્યાધિ અને ઉપાધિથી પીડાતાં હજારો સ્ત્રી-પુરુષોને શાન્તિ અને ઉચ્ચ પ્રકારનો આનંદ આપવાની ગોઠવણ થઇ શકે !

### કલકત્તા ફરી એકવાર

નૂના કલકત્તામાં પહેલાં, સંકટાશ, ભીડાભીડ અને જ્યાં જુઓ ત્યાં ધરો, ધરો અને ધરો હતાં. રાજધાનીનું શહેર હોવાથી આલીશાન સરકારી મકાનો, દેશવિદેશની પેદીઓ, વીમા કંપનીઓ અને બેન્કોનાં ભવ્ય મકાનો બંધાઈ ગયાં હતાં. એ મહેલોનું શહેર કહેવાતું. પરંતુ ઉનાળામાં અસહ્ય તાપ અને બીજી ઋતુઓમાં ભેજવાળી ગંદી હવાથી, કલકત્તા, એ શારીરિક ત્રાસ અને બિમારીનું સ્થાન થઇ પડ્યું હતું !

જિલ્લે જિલ્લે તળાવ હતાં. એ તળાવમાં પુષ્કળ મચ્છર થતા અને મચ્છરથી મેલેરિયા તાવ બારે માસ વ્યાપેલો રહેતો હતો. દેશી લત્તાઓમાં જ્યાં ત્યાં ગંદકી, કચરાના ઢગ અને મલિનતા પ્રસરેલાં મેં જાતે જોયાં છે !

પરંતુ એ થઇ ૪૦ વર્ષ ઉપરની વાત. હવેનું કલકત્તા એ તો યુરોપ કે અમેરિકાના કોઈ ઉત્તમ નગર જેડે સરખાવી શકાય એવું ભવ્ય, સ્વચ્છ અને સુંદર શહેર છે. બંગાળી ભાષાઓ વિદ્વાન, ઉચ્ચ કલ્પનાશક્તિવાળા અને કળારસિક છે. એમણે પ્રવાસો કરીને શોભાયમાન શહેરની નગર રચનાઓના નિયમો સમજી લઇને અને ભવિષ્યમાં દૂર દૂર જોવાની દષ્ટિ કેળવીને કલકત્તાને એવું મનોહર બનાવ્યું છે કે, એ શહેરમાં રહેવાથી આપણો નિરાશાવાદ અદરશ થઇ જાય છે.

બીજાં શહેરોમાં ભૂતકાળના ગૌરવની જ ઝાંખી થતી અને વર્તમાન રિચ્છિતિથી ઉદ્ભવ થતો હતો; પરંતુ કલકત્તા જેતાં તો વર્તમાનકાળ માટે પણ અભિમાન ઉત્પન્ન થાય છે.

ભાગીરથીને કિનારે કિનારે દસ માઇલ લાંબું અને એક માઇલ પહોળું, બારે માસ લીલુંછમ રહેતું એવું વિશાળ મેદાન છે, મેદાનમાં રાજ્ય, વાઈસરૉયો, ચોક્કાઓ વગેરેનાં બાવલાં છે. અને વૃક્ષો, ફૂલના ક્યારાઓ અને મનોહર વિશ્રામસ્થાનો છે. ઓવારા, ડક્કા, નંદનવન જેવો ઇડન ગાર્ડન, આરસનું વિક્ટોરિયા મેમોરિયલ, હોળ્મે અને બગીચા, દેવળો અને કલબો છે.

મેદાનની જમણી બાજુ, ચારે કાંઠે ભરપૂર ભાગીરથી વહી રહી છે. અને ડાબી બાજુ ચોરંગી છે. ચોરંગીમાં ચોકખા ફૂટપાથ, વિશાળ રાજમાર્ગો, વૃક્ષોની હાર, ફૂલોના ક્યારા, રાજમહેલો કરતાં પણ મોટું એવું સંગ્રહ-સ્થાન, દેશવિદેશની સ્થાપત્યકળાથી સુશોભિત લગ્ન ઇમારતો છે, આનન્દ છે અને કલ્પોલ છે.

આપણે ત્યાં શ્રાવણ મહિનામાં જેવા મેળા ભરાય છે એવા મેળા આ મેદાનમાં દરરોજ સાંજના ભરાય છે ! ફૂટબોલ, હૉકી, ક્રિકેટ તથા અસંખ્ય જનતાની દેશીવિદેશી રમતો રમનારાંની ત્યાં ઠઠ જામે છે. બાળકો રમે છે, યુવાનો રમે છે, વૃદ્ધો રમે છે અને ઘરડી બુઢી મડમો પણ રમે છે !

શહેરની અંદરના ભાગમાં પણ પેલાં જૂનાં તળાવો પૂરી નાંખી બધે કીડાંગણો, વિશ્રામસ્થાનો અને નાનાંમોટાં ઉદ્યાનો બનાવ્યાં છે. પોળોમાં અને મોહોલાઓમાં પહેલાં હવા મળવાનાં ફેફસાં જ કલકતાને ન હતાં તેને બદલે આજે સેંકડો મેદાનોરૂપી ફેફસાં, નગરજનોને પ્રાણવાયુ આપી રહ્યાં છે !

પરંતુ આ રમતગમતનાં મેદાનો અને બાગબગીચા અને વિશ્રામસ્થાનોને ભુલાવી દે એવું શહેરની બરાબર મધ્યમાં એક ‘ઉલ્લાહિસી સ્કવેર’ છે. ન્હાનાલાલ કવિએ ‘જગત્તા ચોકની વચ્ચે’ જે ‘અહાલેક પુકાર્યો હતો’ તે આવાજ કોઇ નગરના ચોક જોઇને પુકાર્યો હશે !

સૃષ્ટિસૌન્દર્યની મધ્યમાં જેવું પરમાત્માનું સ્મરણ થાય છે તેવું જ સ્મરણ આ સ્થાને થઇ જાય છે. ચોકની મધ્યમાં નિર્મળ સ્વચ્છ પાણીનું એક તળાવ છે. તળાવમાં સોનેરી અને ગુલાબી માછલીઓ છે. ચારે બાજુ આરસનાં પગથીયાં અને આરસનો એવારો છે. પછી લીલાં ઘાસ, લતા-મંડપો, ફુજગલીઓ અને સવડવાળી બેઠકો છે. તળાવ અને બગીચાની ચારે બાજુ રંગીન કંઠેરો છે અને કંઠેરાની આગળ સ્વચ્છ ફૂટપાથ છે. ચારે બાજુની સડકો પર ટ્રામો, મોટરો અને રાહદારીઓનાં પ્રવાહ ચાલ્યા કરે છે. સડકની બીજી બાજુ પાછા ફૂટપાથ, દીપસ્થંભો, તારોનાં દોરડાં અને પોસ્ટ બોક્ષીસ, ગવર્નરની કચેરીનાં મહેલો જેવાં (Writers buildings) મકાનો, સાત સાત માળની ગગનચુમ્બી હવેલીઓ અને ગુંબજો અને ટાવરો છે !



ડેલહાઉસી સ્કવેરના કોઇ પણ ભાગમાં ઊભા રહો, અધે રમણીયતા અને સ્વચ્છતા તથા શોભા માલુમ પડશે. યોગરદમ પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિનો અનુભવ ત્યાં થાય છે. ઘોંઘાટ, શોરઅકાર અને દોડદોડી છતાં અહીં સૌન્દર્યનો ઉપભોગ, શાંતિનો અનુભવ અને આત્માનો આનન્દ મળે છે. સંસાર અહીં મિથો લાગે છે ! પુરાણી ભારત માતા, ભૂતકાળના ગૌરવમાં લીન પરંતુ વર્તમાનમાં ઉદાસી અને નિરાશ અનેલી બીજાં ઐતિહાસિક શહેરોમાં મને લાગેલી; કલકત્તાના ડેલહાઉસી ચોકમાં મને એ વર્તમાનકાળમાં પણ પ્રવૃત્ત અનેલી અને જમાનાની સાથે ચાલતી, આશાવાદી લાગી.

### મદ્રાસનો દરિયા કિનારો

હિંદુસ્તાનમાં જેટલા દરિયાકિનારા મેં જોયા છે, તેમાં મદ્રાસના દરિયાકિનારા જેવો સુંદર અને ભવ્ય કિનારો મેં ક્યાંયે જોયો નથી !

હિન્દી મહાસાગરનાં ભૂરાં પાણી છેક દ્રષ્ટિમર્યાદાના ભૂરા વાદળ સુધી પહોંચી જતાં ત્યાં જોઇએ છીએ. ભરતી અને ઝોટને સમયે ધૂધવતા અને ગંભીર સંગીત સંભળાવતા એ મહોદધિને કિનારે એ તીર્થ જેવું પાવનકારી છે !

અને ધન્ય છે મદ્રાસની મ્યુનિસિપાલીટીને કે જેણે ૧૦ માઇલની લાંબી સડક, દરિયાને કિનારે કિનારે બાંધી છે ! રૂપેરી રેતીનો દરિયા-કિનારાનો આખો યે પટ સ્વચ્છ રાખવામાં આવે છે !

સડકની દરિયાકિનારાની બાજુ વૃક્ષો અને બગીચાઓથી શોભી રહી છે અને લોકોને મોટરો અને ગાડીઘોડાના અકસ્માતોથી બચવા માટે એ બગીચાઓમાં થઇને જવાનો સુંદર રસ્તો છે. સડકની બંને બાજુ પહોળા કુટપાથો છે અને થોડેથોડે અંતરે સીમેન્ટના બાંકડા બનાવીને નગરજનોને બેસવા માટે મૂક્યા છે !

આખો સમુદ્રતટ, બગીચો, ચાલવાનો માર્ગ સડક અને પુટપાથો, બહુ જ સ્વચ્છ અને મોહક છે. સડકને અંતે. અબ્બાર નદી, સમુદ્રને મળે છે ત્યાં યુરોપિયન અને દેશી લોકોએ સાગર-સ્નાન માટે સ્થળે સ્થળે ભૂરા અને ઘોળા પટાની તથા ગુલાબી અને ઘોળા પટાની તંબૂઓ જેવી

ઝોરડીઓ કરી છે, જેમાં લૂગડાં ઉતારી શકાય અને સ્નાન પહેલાં અને પછી થોડીવાર બેસી શકાય.

શહેર પાસેના અને કૉલેજોની નજદીકના કિનારે, દરરોજ સાંજના હળસે વિદ્યાર્થીઓ, વિદ્યાર્થીનીઓ અને નગરજનો ફરવા આવે છે. રોજ મેળો ભરાય છે ! રેડિયો સંજળાય છે અને જળચર-સંગૃહ જે હિંદુસ્તાનની એક અગ્નયખી છે તે જોવા સેંકડો લોકો ચાર ચાર આના શ્રી આપીને જાય છે. અમદાવાદમાં દરિયો તો નથી અને સાબરમતી પણ પાતળી છે.

પરંતુ જમાલપુરને છેડે જે એક બંધ બાંધીને ખંભાતના અખાતમાં વહી જતું કરોડો મણુ રેલનું પાણી બાંધી લેવાય તો શહેરની આબોહવા સુધરી જાય અને નગરજનોનાં મગજ તાજાં અને પ્રકૃષ્ટિત રહે !

નદીની બંને બાજુ ઝોવારા બગીચા અને ચોપાટીઓ બને, નૌકાવિહાર અને સરિતસ્નાન કરવા અને રેડિયો અને ઍન્ડવાજન સાંભળવા હળસે સ્ત્રી-પુરુષો દરરોજ સાબરમતીને કાંઈ પણ એકઠાં થાય. રોજરોજના મેળા રમતગમત ને આનંદ કલ્લોલથી આપણું શહેર પણ ગાજી રહે !

**કાંકરીઆ તળાવ ઉપર જૂલતો બાગ :**

**એક અદ્રશ્ય સંવાદ**

તમને લોકોને, એવી હાંશ નથી થતી કે આપણી જ કારકિર્દીમાં, કાંકરીઆની આસપાસ ટેકરા ટેકરી રાખીને, પહાડો ઉપર હોય છે એવો ‘ટેરેસ ગાર્ડન’ ઝટ બનાવી કાઢીએ ? આ ચોમાસું તમે નિર્રથક જવા દીધું.

પણ અમે એ વર્ષથી કાગળ પર તો ક્યારનું ચે નક્કી કર્યું છે કે, ત્યાં તમે કહો છો એવો ઝરખો અને જૂલતા બાગ જેવો વનસ્પતિસંગ્રહ ઓટેનિકલ ગાર્ડન કરવો. પરંતુ આખા ભારતવર્ષમાં પત્રો લખ્યા છે અને એક ‘હાર્ટિકલચરીસ્ટ’ મળે એટલી જ વાર છે.

ઓ, હો ! ત્યારે તો ચાલો, આપણા બગીચાઓના દેવ, માળીઓના માળી, વરુણદેવની પ્રાર્થના કરીએ કે ‘હે દેવાધિદેવ ! અમને હવે જલદી એક હાર્ટિકલચરીસ્ટ આપો !

‘ માળી ! લે સોનૈયા; લે રૂપૈયા, આમરે જાને દે !

આશક પડયા ધાયલ, મલમ લગાને દે ! ’

અમદાવાદ શહેરની રસિકતાનો દેવ ધાયલ થઇને નગીનાવાડીમાં પડયો છે ! હે હૉર્ટિકલચરીસ્ટ ! પધારો, એ રસિકતાના દેવને અમારે મલમ લગાવીને સાજ કરવા છે !

સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮

### સંગ્રહસ્થાન

અમદાવાદનું સંગ્રહસ્થાન કેવું બનાવવું જોઇએ એ વિષે પ્રો. કઝીન્સનો એક સુંદર પત્ર આવ્યો છે. એ કહે છે કે એને સીમેન્ટકૉન્ક્રીટનું ન બનાવશો, પરંતુ અમદાવાદની જૂની કળા અનુસાર લાકડાની કોતરણીવાળું અને ઘીટો કે પથ્થરનું બનાવજો.

જગાનો વિસ્તાર એવો રાખજો કે ભવિષ્યમાં વસ્તુઓ વધે તેમ મકાન વધારતા જવાય. ઐતિહાસિક શોધખોળની ચીજો, પુરાતત્વના અવશેષો, મૂર્તિઓ, સિક્કા, ચિત્રો, ઇત્યાદિ રાખજો.

હાલના ચિત્રકારોનાં ચિત્રો મૂકજો. ગુજરાતની સંસ્કૃતિને શોભા અપાવે અને ભવિષ્યમાં આ સંગ્રહસ્થાન જોઇને ગુજરાતનાં યુવક-યુવતી વિશેષ કદ્દપનાશક્તિવાળાં, રસિક અને સૌન્દર્યગ્રાહક વૃત્તિવાળાં બને એમ થવું જોઇએ.

અમે પ્રો. કઝીન્સને એક વખત આ વિષે વાર્તાલાપ કરવા અમદાવાદ આવી જવાનું આમંત્રણ આપ્યું છે.

એમણે મહીસૂર, અઘાર, ત્રાવણકોર વગેરે સ્થળે સંગ્રહસ્થાનો ગોઠવ્યાં છે, હિન્દની કળાના એ ઉપાસક છે. આપણા કળાકારોને એમણે ઉત્તેજન અપાવ્યાં છે અને અમદાવાદના સંગ્રહસ્થાનદ્વારા ગુજરાતની સેવા થાય તો કરવા એ ઉત્સુક છે.\*

ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૯

\* પછી ડો. કઝીન્સ સાથે વાર્તાલાપ ગોઠવાયા હતો અને ઉપરની વાતો એમણે વિસ્તારથી સમજાવી હતી.—

## મચ્છરો

આ વર્ષે મચ્છરોનો ઉપદ્રવ હદ ઉપરાંત વધી ગયો. પરંતુ સદ્ભાગ્યે મોટા ભાગના મચ્છરો મેલેરિયા ફેલાવનારા ન હતા એમ માનવાને કારણ છે.

મ્યુનિસિપાલિટીએ મચ્છરો થતા અટકે, અને છે તેનો ત્રાસ દૂર થાય, એવાં પગલાં પદ્ધતિસર લીધાં; અને અમને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે કંઈક એ પગલાંને કારણે અને મુખ્યત્વે તાપ વધવાથી મચ્છરો ઓછા થવા માંડ્યા છે.

પરંતુ આ ખાતું કાયમનું રાખવાની જરૂર છે. ગરનાળાંમાં, મિલોનાં પાણી જે શહેરની પૂર્વ દિશાને ઘેરી વળ્યાં હતાં તેમાં, નદીનાં ખાખડાંમાં, કાંકરિયામાં અને સોસાયટીઓમાં, જ્યાં મેલાં પાણી કે વપરાશનાં પાણીની નિકાસ બરાબર નથી, ત્યાં મચ્છરોનાં સંસ્થાન વસેલાં માલૂમ પડ્યાં છે. એ બધાં આ વર્ષે દૂર થવાં જોઈએ એટલું જ નહિ, પણ ફરી ફરીને થાય નહિ એવા કાયમના ઇલાજ લેવાવા જોઈએ.

લોકોએ પણ મ્યુનિસિપાલિટીને આ કામમાં યોગ્ય સહકાર આપવો જોઈએ. ચકલીઓ વિના કારણે ઉઘાડી રહ્યાં કરે, જળરુઓમાં આખી રાત પાણી વહ્યાં કરે, ભેજ અને પાણીનાં ખાખડાં જ્યાં ત્યાં ઘરોમાં અને ખાજોમાં હોય, કુંડીઓમાં વાશી, હવડ પાણી અકવાડિયાં સુધી ઉલેચાય નહિ. એવી રિથતિ અનેક સ્થળે જોવામાં આવે છે. માટે એકેએક શહેરની અમારી વિનંતિ છે કે તેઓ ભેજ દૂર કરે. ચોકડીઓ, જળરૂ, ખાજો, મોરીઓ, કુંડીઓ ઇત્યાદિ રોજ ફેરો અને સુકાં રાખે, કાણી ચકલીઓ ઝટ સુધરાવી દે અને પાણીનો બગાડ ના કરે તો, આ વર્ષે બિલકુલ મચ્છરો થશે નહિ એમ અમે આશા રાખીએ છીએ. સુવેળ ફાર્મમાં પણ અમે રૂ. ૧૫૦૦૦ ખર્ચીને કચરો કાઢવાની એક મોટી કુંડી કરાવવા નક્કી કર્યું છે.

આ પછી મેલાં પાણી ગળાવવાની ચોકડીઓદ્વારા સુવેળ ફાર્મમાં વધારે પાણીનું શોષણ થશે અને ત્યાં પણ મચ્છરો થતા અટકશે.

આ શહેરને માટે આ એક મોટો પ્રશ્ન થઈ પડ્યો છે. અમને વિશ્વાસ છે કે સેનિટરી કમિટિને આરોગ્યખાતું અને બધા જ સભાસદ સાહેબો જોઈતી મદદ આપી મચ્છર દૂર કરવાના કાર્યમાં મદદ કરશે.

## માંદગી

ક્રાંકલીન ડી. રૂઝવેટ કહે છે કે માંદગીથી સમયની ખરબાદી થાય છે અને પૈસેટકે પણ ખુવાર થઇ જવાય છે. પથારીવશ પડી રહેવું એ કંટાળાભરેલું અને બચકર છે ! આવક બંધ અને ખર્ચનો પાર નહિ.

જીવનમાં જે કંઈ અમૂલ્ય છે—મહત્ત્વાકાંક્ષા, કીર્તિ, સમાજસેવા—એ બધું મંદવાડને લીધે અટકી પડે છે.

ઘરનું સુખ, મિત્રોના લાભ અને કુટુંબના આનન્દ એ બધું માંદા માણસને ધૂળ ખરાખર થઇ જાય છે.

શાન્ત, સુખી, સંતોષી અને ઉપયોગી જીવનનો માંદગીને લીધે અંત આવે છે.

## આરોગ્ય ધર્મ

ભગવાન તો આપણને તદ્દન નીરોગી અને બળવાન જોવા ઇચ્છે છે.

આપણો દેહ છે તે આત્માનું મંદિર છે.

માટે આપણે ક્ષણે ક્ષણે સંકલ્પ કરો કે હું અનંત યૌવન. તન્દુરસ્તી અને બળ મેળવ્યા કરીશ.

આ શરીરને હું અંદરથી અને બહારથી સ્વચ્છ રાખીશ.

હું સ્વચ્છ હવા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લઈશ અને વધારેમાં વધારે વખત સૂર્યનારાયણના પ્રકાશમાં રહીશ.

બીજાની તબિયત બગડે એવું એક પણ કામ હું કરીશ નહિ. તન્દુરસ્ત જીવન કેમ રહે તેના નિયમો હું શીખીશ અને અમલમાં મૂકીશ.

હું કામ કરતી વખતે નિયમિત કામ કરીશ, આરામ લેતી વખતે આરામ લઈશ અને રમતગમતમાં પણ યથાયોગ્ય સમય ગાળીશ. તનને અને મનને તન્દુરસ્ત રાખીશ, જેથી સમાજને ઉપયોગી થઇ શકાય એવી રીતે, માખાપને અને દેશને ધન્યવાદ મળે અને મિત્રોને અભિમાન ઉત્પન્ન થાય એવું જીવન ગાળી શકાય.

## નગર રચનાના નિયમો અનુસાર શહેરસુધારણા

સ્વ. પ્રો. ગીડીઝ, નગર રચનાના વિષયમાં બહુ જ વિદ્વાન પુરુષ થઈ ગયા. સિસ્ટર નિવેદિતાના એ ગુરુ હતા. સ્વ. જગદીશચંદ્ર બોઝનું જીવન ચરિત્ર એમણે લખેલું છે. એ ગયા જર્મન યુદ્ધ દરમિયાન હિન્દુસ્તાનમાં આવ્યા હતા. વડોદરા આરોગ્ય પ્રદર્શનમાં એમણે પ્રાચીન નગરોની રચના વિષે કવિત્વપૂર્ણ સુંદર ભાષણો આપ્યાં હતાં.

એ અમદાવાદ પણ આવી ગયા છે. જળોવાળિયાના નાકાવાળો રસ્તો તે વખતે પહોળો થતો એમણે જોયો હતો. પરંતુ એ ઉચ્છેદક વૃત્તિના નહિ પણ સંરક્ષક વૃત્તિના સુધારક હતા.

એમના વિચાર પ્રમાણે તો, શહેરોના વિસ્તાર આપણી સોસાયટી-ઓની રીતે વધે તેની સાથે સાથે પોજોની વચ્ચે મોટાં મોટાં ચોકડાં કરવાં જોઈએ.

આખા શહેરનો નકશો કરીને એવી ગોડવણ કરવા એ કહેતા હતા કે કોઈ સ્થળે સાંકડી ગલીઓ ન રહે ને ઘરોની બીડ દૂર થાય એ રીતે થોડાં થોડાં ઘર તોડવાનો અંતે બધે પુષ્કળ હવા, ખુલ્લો તડકો, પ્રકાશ, અને રમતગમતનાં ચોકડાં કરી બહારની સોસાયટીઓ જેવી બધે જ મોકળાશ કરવા એ આગ્રહ કરતા.

આપણે એમની સલાહ ધ્યાનમાં લેવાને સમય આવી ચૂક્યો છે. વળી કરાંચીના માશ લૉર્ડ મેયર જમશેદ મહેતા સાથે પણ મારે મળવાનો શુભ અવસર પ્રાપ્ત થયો હતો. એમણે કરાંચીને આદર્શ નગર બનાવી મૂક્યું છે. એ કહે છે કે “તમારે સોસાયટીઓને તો પહેલેથી જ ફ્રેન્જ આપવી જોઈતી હતી. ૧૦૦ વર્ષની ગમે તો લોન લ્યો; ૪૦ વર્ષે ભરપાઈ કરજો અને ફરી લેવા લખી રાખજો. પરંતુ ગટર વગર બધે મચ્છર ને મેલેરિયા થશે.”

એમનો ભય ખરો પડ્યો છે. અહીં જ નહિ પણ મુંબાઈનાં પરાંમાં-શાન્તાકુંડ, વીલેપારલે, ખાર બધે મચ્છરો થયા છે અને સોસાયટીઓ અને પરાંમાં “લેને અઇ પૂત તો ખો ખેડી ખસમ” એવી દશા થઈ છે.

## રંગીત રસ્તાઓ

અમદાવાદના લોકો ભૂલી ગયા હાગે છે કે, ફક્ત ચાર પાંચ વર્ષ પર એકાદ વરસાદ પડે કે, તરત આપણા શહેરના બધા રસ્તા કાદવકીચડી ભરપૂર ને ગંદા થઇ જતા હતા. અને બીજી ઋતુઓમાં બધે ધૂળ રહેતી. પણ હવે એવું કશું રહ્યું નથી. ધોધમાર વરસાદ વરસતો હોય તે વખતે પણ ડામરને રસ્તેથી કે પુટપાથ પરથી તમે ચાલો કે પથ્થર જડેલી પોળોમાં જાઓ; બધે ચોકખું અને સાફ માલૂમ પડશે. કાંઈ ઠેકાણે પાણી ભરેલાં દેખાશે નહિ. વરસાદ બંધ થતાંની સાથે જ એ પોળો ને ડામરની સડકો કોરી થઈ ગયેલી માલૂમ પડશે.

જર્મનીમાં જ્યારે કૈસર રાજ્ય કરતો હતો ત્યારે એની રાજધાની, બર્લિનના રાજ્યમાર્ગો, એણે રાજમહેલની અગાસી પર ચડીને વરસાદ રહી ગયા પછી પોતાના એક પરદેશી મિત્રને બતાવ્યા હતા ! બધા રસ્તા ચોખ્ખા અને કોરા જોઈને એ મિત્ર દિંગમૂઠ થઇ બેસે હતા ! અમદાવાદની મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રમુખ પણ આજે કોઈ જાંચી અગાસી પરથી ચોમાસાના કોઇપણ દિવસે અમદાવાદના રાજમાર્ગો ગમે તેને કૈસરની જેમ બતાવીને ગૌરવ લઇ શકે છે એટલું જ નહિ, પણ ગમે તે રાત્રે ચકચકિત વીજળીની રેશનીથી શોભતા એ રાજમાર્ગો કોઈ પણ ઋતુમાં આનન્દ આપે એવા થયા છે; પરંતુ વર્ષાઋતુમાં તો એ વિશેષ શોભે છે.

હવે યુરોપ, અમેરિકાનાં શહેરોમાં ફૂલગુલાબી, લીલા, રાતા કે કેસરી રંગથી રંગેલા રસ્તા બનાવવાના પ્રયોગ ચાલે છે. એ પછી આપણા નગરોના રસ્તા માટે રસિકતાની દૃષ્ટિએ, આંખ બગડે નહિ એ દૃષ્ટિએ અને ખર્ચની દૃષ્ટિએ કયો રંગ સારો એ બધું નક્કી થશે.

આપણે પણ એ પ્રયોગનું શું પરિણામ આવે છે તેની આતુરતાપૂર્વક રાહ જોઈશું.

## પ્રકરણ ૯

### ટામેટા

**લાલ** ટામેટાના રસમાં વિટેમીન્સ\* ‘એ’, ‘બી’ અને ‘સી’ બહુ સારા પ્રમાણમાં છે. તેથી પ્રખતે તન્દુરસ્ત કેમ બનાવવી એ વિષે જેઓને ચિંતા રહે છે એ બધા વિદ્વાનો કાચા ટામેટા ખાવાને ભલામણ કરે છે.

જીવાન શું કે વૃદ્ધ શું, બધાંને ટામેટાનો રસ બહુજ ફાયદાકારક છે. એથી શરીરનું બંધારણ સારૂ થાય છે અને રોગો સામે થવાની શક્તિ પણ સુધરે છે.

એમાં ખનિજક્ષારો, જેવા કે, કેલશિયમ ફોસ્ફેટ એટલે ચૂનો અને ફોસ્ફરસનો ક્ષાર અને સાઈટ્રીક અને મેલીક એસિડ એટલે તાજગી આપે અને લોહી સુધારે એવા ખાટા પદાર્થો છે. ઓકઝેલીક એસિડ એમાં હશે એવી બહીક હતી તે નથી એમ સિદ્ધ થયું છે. ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે ‘Tomato a day keeps the doctor away,’ રોજ એક ટામેટો ખાવો અને ડાકતર તમારાથી દૂર ને દૂર રહેશે.

### કેરીના ગુણ

કેરી, એ ફળોનો રાજા ગણાય છે. અત્યારસુધીમાં એના સ્વાદ અને સુગંધને લઈનેજ એ નામ પડ્યું હશે એમ લાગતું, પણ હમણાં એના પર વૈજ્ઞાનિક શોધખોળ થઈ છે, અને એને પરિણામે કેરીમાં વિટેમીન “એ” અને ‘સી’ પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલાં છે, એમ સાબીત થયું છે. એ આરોગ્યવર્ધક તત્વો બહુ મહત્વનાં છે, અને તેથી કેરીનો ઉપયોગ જેમ વધારે કરવામાં આવે તેમ પ્રખતું આરોગ્ય સુધરશે.

‘વિટેમીન’ના વિષયમાં જેમણે પ્રવિણતા મેળવી ગણાય એવા બે વિદ્વાનો, ડૉ. સોલોમન ઝીલ્વા અને મીસ એડીથપેરીએ લંડનમાં લિસ્ટર ઈન્સ્ટીટ્યૂટમાં કેરી પર પ્રયોગ કરીને જે અહેવાલ બહાર પાડ્યો છે તેનો સાર નીચે પ્રમાણે છે:—

હિન્દુસ્તાનની કેરી અને તેમાંએ ખાસ કરીને આપ્રુસ અથવા ઓલ્ફેન્સો કેરીમાં ‘સી’ વિટેમીન ખૂબ પ્રમાણમાં છે. એ ‘વિટેમીન’ ‘સી’, જે તાજાં

\* આરોગ્ય વર્ધક તત્વો



હીંજીમાં હોય છે અને જેને પ્રતાપે સ્કર્વિ એટલે એક જાતનો લોહવિકાર થતો અટકે છે તે તત્ત્વ. એમાં “વિટેમીન” ‘એ’ પણ પુષ્કળ છે. અને ‘એ’ “વિટેમીન” એટલે માખણ, દૂધ, ઈંડાં અને કોડલિવર ઓઈલ વગેરેમાં જે તત્ત્વ છે તે, ઉત્તમ એપલમાં જેટલું વિટેમીન ‘સી’ હોય છે તેના કરતાં છ ગણું વિટેમીન ‘સી’ આપ્રુસ કેરીમાં હોય છે. અને કોકસ ઓરેન્જ, પિપિન કરતાં તો ૩૦થી ૪૦ ગણું વધારે માત્રામાં પડ્યું છે. કાવસજી પટેલ અને શેન્ડિયા નામથી લંડનમાં જે હિન્દુસ્તાનની કેરીઓ ઓળખાય છે, તે પણ તપાસવામાં આવી હતી. એમાં આપ્રુસ કરતાં વિટેમીન્સ ઓછા હતાં જરાં પરંતુ પપડમાં જેટલું વિટેમીન્સનું પ્રમાણમાં હતું એટલુંજ રાઈન્ડર (Rind)માં હતું.

આપણા દેશના વૈદ અને હકીમો બન્ને, કેરીના ગુણ પર અસલથી મુગ્ધ છે. લાવ પ્રકાશમાં કેરીના મુરબાને ફરી આરોગ્ય આપનાર અને શક્તિવર્ધક કહેવામાં આવ્યો છે. પાકી કેરીને સામાન્ય રીતે બળવર્ધક અને પુષ્ટિકારક ગણાવામાં આવી છે.

બન્ને ડોક્ટરો ક્રિદવા અને મીસ એડીથપેરી છેવટે લખે છે કે, આ પ્રયોગો દ્વારા હજી વધારે તપાસ થાય તો, કેરીઓના લાભ વિષે હજી ઘણું અગત્યનું જ્ઞાન મળી શકે એમ છે.

આંતરડાં ધસાઈ ગયાં હોય એવાં સ્ત્રુતા રોગમાં દાકતરો પાકી કેરીની લલામણુ કરે છે. કેરીથી સ્ત્રુ મટતો હોય તો એ એનાં વિટેમીનનાં કારણથી છે કે બીજા તત્ત્વોથી તે બરાબર બાજવું બેઠ્યો. અને એમ હોય તો એ વિટેમીન્સ જુદાં પડી શકે એમ છે કે નહિ એ પણ તજવીજ થવી બેઠ્યો. કેરી ન હોય એવી ઋતુમાં પણ એ વિટેમીન્સ છૂટાં પડાય તો હંમેશાં એનો લાભ લેવાય.

**દૂધ શરીરનો બાંધો મજબૂત કરે છે**

નિશાળીઆઓનો બાંધો દૂધ પીવાથી ફટલો બધો સુધરે છે તે નીચેની હકીકતથી વિદિત થશે.

રોજનું અચ્છર કે દોઢપાશેર દૂધ જે છોકરાંને નિશાળમાં પાવામાં આવે, છે તેમની ઉંચાઈ અને વજન, જે છોકરાં દૂધ નથી પીતાં તેમના કરતાં વધારે વધ્યાં. અને એથી પણ વધારે પ્રમાણમાં જે દૂધ પીતાં હતાં તેમનાં શરીર વળી વધારે સુધર્યાં.

ઉપલી તપાસ, ગ્રેટબ્રિટનની બાળકોનાં પોષણની એક સમિતિના ચેરમેન સર જહાન ઓરે કરી છે.

ત્યાંની નિશાળોમાં, ૧૯૩૫ ની સાલથી ૮૦૦૦ બાળકોને પદ્ધતિસર દૂધ પાવામાં આવ્યું હતું. ઉપલી તપાસનો સાર એ ઉપરથી તારવવામાં આવ્યો છે.

એકલાં બિસ્કિટ ખાનારાં બાળકો, દોઢપાશેર દૂધ પીનારાં અને પોણોશેર દૂધ પીનારાં, એમ ત્રણ વર્ગમાં, આ બાળકોની ટુકડીઓ પાડવામાં આવી હતી. બિસ્કિટ ખાનારા કરતાં, દૂધ પીનારાંનાં શરીર ૬ થી ૧૦ ટકાના પ્રમાણમાં સુધર્યાં અને ૪ થી ૬ ટકાના પ્રમાણમાં દૂધ પીનારાઓની ઉંચાઈ વધી.

નિશાળોમાં દૂધ પાવાની યોજનાનો લાભ હજી તો ૪૯ ટકા જ છોકરાં લે છે. બધાં છોકરાંને દૂધ અપાય તો, પચાસ લાખ છોકરાંઓને ગ્રેટબ્રિટનમાં દૂધ આપવું જોઈએ. (મન્ચેસ્ટર ગાર્ડિયન)

આપણા શહેરમાં પણ નિશાળોમાં છોકરાંઓને દૂધ પાવાની યોજના થાય તો ચોક્કસ દૂધ વેચનારને ઉત્તેજન મળે; હરિજન આશ્રમગૌશાળાનો વિકાસ થાય; મહાજનમાં સોંધી કિંમતે તન્દુરસ્ત ગાયોનું દૂધ ઉત્પન્ન કરાવાય અને નિશાળોમાં ચેવડા, લજિયા અને રંગરંગીત નકામી નુકસાનકારક વસ્તુઓ ખાઈને બાળકો શરીર બગાડી રહ્યાં છે તે અટકે.\*

## કેળાં

કેળાંની ઋતુમાં દરરોજ બાળકો, જીવાન અને વૃદ્ધોએ એ-ચાર કેળાં ખાવાં યોગ્ય છે. રૂઢાંને બદલે બન્ને વખત કેળાં ખાવામાં આવે તો, એટલાજ ખર્ચમાં શરીરને પુષ્ટિકારક તત્વો મળશે. જીવાનો છ કેળાં સુધી ખાઈ શકે.

કેળાં નડે છે એ વાત ખોટી છે. કેળાં ધણીવાર આપણા લોકો વી અને ખાંડ નાંખીને ખાય છે તે ઠીક નથી. એવી રીતે ખાનારને વી

\* આરોગ્યપત્રિકા

અને ખાંડ નડે, પણ કેળાં એકલાંજ ધીમે ધીમે ચાવીને ખાઇએ તો, બિલકુલ નડે એવાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ માંદાં માણસને પણ હું શરીર જેઇને કેળાં આપવાની ભલામણ કરું, એટલાં બધાં એ પચવામાં સારાં છે.

કેળાંમાં ૧૦૦ ભાગે ૭૫.૩ પાણી છે. પ્રોટિન એટલે પૌષ્ટિક તત્ત્વ ૧.૩ છે. ચરબી .૬ છે; કાર્બો હાઇડ્રેટ ૨૨ છે; રેસાળ ભાગ ૧.૬ છે. એશ એટલે રાખ .૬ છે. આ રાખમાં ચૂનો, મેગ્નેશિયમ તથા ફોસ્ફરસ અને લોહ હોય છે.

વિટામીનસ-આરોગ્યવર્ધક તત્ત્વો 'એ', 'બી', 'સી' અને 'ડી' ચાર છે. કેલોરીઝ ૧૦૦ જેટલું વિટામીન ૧ મ્હોટા કેળાંમાંથી મળે છે.

કેળાંની છાલને લીધે માખીઓ કે બીજાં જંતુ કેળાંને બગાડી શકતાં નથી. બહારની અશુદ્ધિઓથી એ બચી જાય છે. પચવામાં એ હલકાં છે.

પુષ્કળ પાકાં કે ગદગદી ગયેલાં કેળાં ન ખાવાં. અકરાંતિયા થઇને ન ખાવાં. કેળાં ખાઇને તરતજ પાણી ન પીવું. કેળાં ખાધા પછી થોડી ઇલાયચી ખાવી ઠીક છે.

આપણા લોકો વિવેક રાખીને કેળાં સારા પ્રમાણમાં ખાશે તો એના જેવો સરતો મેવો બીજો મળવો અશક્ય છે. એ બહુ ભારે છે ને કફ કરે છે વગેરે માન્યતા ખોટી છે. એને વિષે કોઇ પણ જાતની ગભરામણ અસ્થાને છે. કેળાં નિર્દોષ, પૌષ્ટિક અને પચે એવાં છે.

## કુંગળી

કુંગળી કાચી કચુંબર કરીને ખાવા યોગ્ય છે. એ તો ગરીબ લોકોની કસ્તુરી કહેવાય છે. ખાશીને ખાવાથી દસ્ત સાફ આવે છે. કમળી, કમળો તથા બરોળના વધવા ઉપર આમળાં સાથે કુંગળી આપવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

જાતી, ફેફસાંનાં દર્દો અથવા ચીકણા કફમાં કુંગળી રીતસર ખવાય તો ફાયદો કરે છે. પાચનને ઠીક મદદ કરે છે. એ પણ બહુ ચાવીને ખાવી જોઇએ.

પિશાબમાં પથરી થતી હોય અથવા પિશાબ સાફ ન આવે તેમને, કુંગળી સારી છે.

એ ખાધું પચાવી નાખે છે. પેટની અજીર્ણની ખટાશને હઠાવે છે. બૂખ લગાડે છે અને શરીરમાં ઉત્સાહ લાવે છે. શરીરને તાકાત આપે છે.

માત્ર એની ગંધની ખાતર વૈષ્ણવ જેવા ધર્મોએ એનો નિષેધ કર્યો છે તે, આરોગ્યની દૃષ્ટિએ બરાબર નથી.

### લસણ

લસણ પણ લોહીના દબાણમાં અને ક્ષય રોગમાં ફાયદાકારક માલૂમ પડ્યું છે તો, સામાન્ય સ્થિતિમાં પ્રસંગોપાત ખાધએ તો ફાયદો કરે જ. એ પણ કેટલાંક કહેવાતાં ધર્મિઓ ખાતાં નથી તે આરોગ્યશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ભૂલ કરે છે.

### હાશ

તક શક્ય દુર્લભે-ભગવાન ઈન્દ્રને પણ દુર્લભ એવી તો હાશ છે. અને તે આપણે શહેરી લોકોએ તો પીવી જોઈએ. એ તો અમૃત છે. આંખને ખાસ ફાયદો કરે છે. એનાથી રતાંધળાપણું કે ટૂંકી દ્રષ્ટિ આવતાં અટકે છે. મોતિયા ધણું કરીને થતા નથી.

એમાં લેક્ટીક એસિડ બેસીલસ નામના મિત્રજંતુઓ હોય છે. તે પાચનને, લોહીને અને જ્ઞાનતંતુને ફાયદો કરે છે.

એ આંતરડાંને સતેજ કરી ધણાખરા આંતરડાંના રોગોને નાબૂદ કરે છે. એમાં વિટામીન્સ હોવાથી તાબાં ફળોના જેવી સ્ફૂર્તિ તથા તન્દુરસ્તી આપીને, આપણને દીર્ઘાયુષી કરે છે.

સંભાળપૂર્વક લીધેલા દૂધમાંથી ઘેર જ દરરોજ હાશ અનાવવી એ ઉત્તમ છે.

બળરમાં દહાં સ્વચ્છ હોય કે ના હોય, બેળસેળ તો હોય જ; માટે દરરોજ હાશ અનાવવા શહેરી લોકોએ દૂધ જ વાપરવું. અને ગામડાંના લોકોએ તો ઘેર વસોણું કરવું જ જોઈએ. ઘેર ઘેર ગાય રખાશે ત્યારે

દૂધ દહિં, ઘી અને છાશનું સુખ થશે. સ્વરાન્ય મળે કે તરત એ અંદરથી કરવો તે ત્રિદૈવ્ય સરકારનું પ્રથમ કર્તવ્ય ગણાશે.

દાઢ, ભાંગ, ચઢા વગેરે બંધ કરી પ્રગ્લને ખોટાં વ્યસનોમાંથી છોડવવી અને આપણે પણ દૂધ, દહીં, છાશ, મધ અને શેરડીના રસ કે નાળિયેરનાં પાણી પીવાં. પણ એ બધામાં છાશ સહેલી, સસ્તી અને સરળ છે. સોડા, લેમન, રાસબરી અને જંજીર જેવા પાણી પાછળ નકામા પૈસા નહિ ખર્ચતાં છાશ પીઓ છાશ—પારકાંનું ગાંડું અનુકરણ ના કરો.

### ખોરાક પાણી

ખોરાકમાં પ્રોટિન્સ ( માંસ ઉત્પાદક દ્રવ્ય, ) સ્ટાર્ચ, ખાંડ અને ચરબી મુખ્ય છે.

પ્રોટિન્સ, ઘઉં, દૂધ, દહીં તેમજ કઠોળ તથા માંસમાં હોય છે. મગફળી અને સોયાબિન્સમાં ૨૦ ટકા સુધી હોય છે. એ તત્વ બે ચોખા પ્રમાણમાં લેવાય તો, શરીરમાં માંસ અને મજ્જાતંત્ર નબળાં રહે છે.

દાળ, શેટલી, મગ, મઠ, અડદ, વાલ, ચણા, વટાણા, બાજરી, જીર, વગેરેની બનાવટો વારાફરતી ખાવી. મઠીઆં, પાપડ, ઉગાડેલા મગ, મઠ અને ચણાને છાશમાં રાંધીને કે તળીને માફકસર ખાવાં. એ બધાંમાંથી પ્રોટિન્સ મળે છે.

### કાર્બો-હાઈડ્રેટ અને હાઈડ્રો-કારબન

ખાંડ પ્રધાન ખોરાક—લોટમાં મેદો અને ચોખામાં, ગોળ, ખાંડ, ખજૂર, ખારેક, કઠોળોમાં તથા બટાકા, સુરણ વગેરે શાકોમાંથી મળે છે. તે બધાં પ્રમાણસર ખાવાં.

ચરબી—તેલ (વનસ્પતિની) અને ઘી (પ્રાણી શરીરની) મળે છે. ચરબીની શરીરને જરૂર છે. તે માખણ, ઘી, દહીં, દૂધ વગેરેમાંથી મેળવવી. ૯૯ ડીગ્રી સુધી શરીરને ગરમ રાખવાની જરૂર છે. જેમ એન્જિનને કોલસો કે તેલ જોઈએ તેમ શરીરને ચરબી કે કાર્બો-હાઈડ્રેટ તત્વો જે મેદામાં કે ચોખામાં પુષ્કળ હોય છે તે જરૂરી છે. ૯૯ ડીગ્રી ગરમી વગર શરીરની અંદરની કે બહારની ક્રિયાઓ ચાલી શકે જ નહિં. જેનામાં

ચરખીનું ઓછું પ્રમાણ હોય તેણે ચરખી માછલીના તેલમાંથી (કાંડલીવર ઓછલમાંથી) મેળવવી.

### વિટામીન્સ

વિટામીન્સ આરોગ્યવર્ધક કે ચેતનાપ્રધાન તત્વો નવાં શોધામાં છે. એ લીલાં, તાજાં શાકભાજીમાંથી, ફળોમાંથી, દૂધ, દહીં, માખણમાંથી મળે છે.

એના ‘એ’, ‘બી’, ‘સી’, ‘ડી’ અને ‘ઇ’ એ મુખ્ય વિટામીન્સ છે. એ બધાં શરીરને તન્દુરસ્ત, યજ્ઞવાન અને સ્ફુર્તિમાં રાખે છે. માટે હવેના ખોરાકમાં એ આપણને મળી રહે છે કે નહિ તે બરાબર જોતા રહેવું જોઈએ.

વિટામીન ‘એ’ લીલાં, તાજાં શાકભાજી, દૂધ, દહીં, માખણ, ઘી, કાંડલીવર ઓછલ અને ઇંડાં, કેળાં, કેરી વગેરેમાં હોય છે. એના મુખ્ય ગુણ શરીરના અવયવોનો વિકાસ કરવાનો છે.

વિટામીન ‘બી’ : હાથે ખાંડેલા ચોખામાં જે કુશકીનો ભાગ રહે છે તેમાં વિટામીન ‘બી’ છે; તે સંચે ખંડાવવાથી જતો રહે છે. કડની ખીચડી પ્રસંગોપાત ખાવી. ડાંગેર હાથે જ ખાંડવી; ભાતનું ઓસામણ કઢાડી ન નાખવું. સ્ત્રીઓના પ્રદર, લોહીવા વગેરે ગર્ભાશયની અનિયમિતતાઓ માત્ર ઓસામણ ખાંડ સાથે કે દૂધ સાથે પીવાથી મટે છે.

આથણામાં વિટામીન ‘બી’ આવે છે. ઇંદ (ખમીર) જલેખી, ટેકળાં, પૂડા, માલપુવા, ખમણ, ટેકળાં વગેરેમાં હોય છે. એ પણ ફરતા ફરતી ખાવાં. તે જ્ઞાનતંતુઓની નખખાઈ તથા ‘ખેરી ખેરી’ નામના રોગને અટકાવે છે અને જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂતી આપે છે.

વિટામીન ‘સી’ : આંમળાં, લીંણુ, આંમલી, કેરી અને નારંગી વગેરેમાં ‘સી’ હોય છે. એ ભૂખ સારી લગાડે છે. પાચનને મદદ કરે છે. અને લોહીના સ્કર્વિં નામના રોગમાંથી બચાવે છે. જેમાં લોહી પાતળું અને દમ વગરનું થઈ જાય છે અને અવાળાંમાંથી દબાવતાં જ લોહી નીકળે છે અને હાથ પગ ખૂબ તોડાય છે. આ માટે લીંણુ, નારંગી પુષ્કળ ખાવાં.

એક આમળામાં ૩ નારંગી જેટલું વિટામીન ‘સી’ છે. ટમેટામાં પણ તેમજ છે.

**વિટામીન 'ડી' :** સૂર્યનો પ્રકાશ જ્યારે શરીર ઉપર પડે છે ત્યારે શરીરમાં વિટામીન 'ડી' પેદા થાય છે. આ માટે જોટલીવાર ઉધાડા રહી શકાય તેટલીવાર રહેવું. બાળકોને બહુ લુગડાં પહેરાવવાં નહિ. પણ બહુ ટાઢ કે, વરસાદ બાદ કરતાં બીજા ઋતુઓમાં નાગાં પુંગાં ફેરવવાં. હાડકાનું સંવર્ધન 'ડી' વિટામીન, શરીરમાં કરે છે. ચૂનો એના વડે તૈયાર થાય છે. હાડકાંના ક્ષય એનાથી મટે છે. કેળાં, કેરી, માખણ, કોડલીવર ઑઇલ વગેરેમાં આ વિટામીન 'ડી' હોય છે. ધીમાં અને દૂધમાં પણ હોય છે.

**વિટામીન 'ઇ' :** ઘઉં તથા બીજાં ધાનમાં હોય છે. જે ધાન ભાગાડીએ ને ભાગે એવાં હોય છે. તે બધાંમાંથી વિટામીન 'ઇ' નીકળે છે. આ માટે ઘઉં બાજરીના પોંક, ફણગા ફેટેલાં ધાન વગેરે ખાવાં. એ તંદુરસ્તી, વીર્યવૃદ્ધિ અને પ્રજનન માટે ઉપયોગી છે.

સ્વચ્છ પાણી તરસ પ્રમાણે પીવું. કંઈ લોહા બહુ પાણી નહિ પીવું એવી માન્યતા રાખતા જણાય છે તે માન્યતા ખોટી છે. પણ પાણી મારફતે એટલા બધા રોગ ફેલાય છે કે, પાણીની ગોળી અને પવાલાં, બોટયા વગરનાં અને સ્વચ્છ રહેવાં જોઈએ. ગમે ત્યાંનું વગર વિચારે પાણી પીવું નહિ. કોલેરા, ટાઇફોઇડ, ક્ષય, મોંનાં ચાંદાં, ઝાડા, મરડા, કેન્સર વગેરે એપો રોગો બોટલાં પાણી કે પવાલાંની મારફત ફેલાય છે. મ્હાના રકાબી પ્યાલા હોટલવાળા બરાબર સાફ ન કરે, થાળી-વાડકા સ્વચ્છ ન હોય, પીરસનારના હાથ ધોયેલા ન હોય તો, ઘણા રોગો મ્હડે છે. ક્ષયવાળાંનાં પ્યાલા રકાબી જુદાં જ રાખવાં જોઈએ.

વેજોતેબલ ધીનો ઉપયોગ બિલકુલ નકામો છે. એને બદલે તેલ જ ખાવું ઠીક છે.

આ મોંઘવારીના સમયમાં ધી પ્રમાણસર ન ખવાય તો, તાંદલગળી બાજી, મેથીની બાજી અને લીલાં શાક, પતરવેલિયાં, પોષનાં પાન, કેરી, કેળાં, પપૈયાં વગેરે ખાવાં. એમાંથી વિટામીન 'એ' થોડા પ્રમાણમાં પણ મળી રહેશે.

સવારના નાસ્તામાં રાતે પલાળી મૂકેલા અને ઉગ્યા હોય એવા ચણા કે મગ, મૂઠી મૂઠી ખાવા. મીઠું, ખાંડ કે લીંબુ એમાં નાખી શકાય છે. પણ તેખૂણ ચાવીને ખાવું.

## કેલોરી શું છે ?

ખોરાકની વાત જ્યારે જ્યારે આવશે ત્યારે 'કેલોરી' શબ્દ જ્યાં ને ત્યાં જોશો. કેલોરી એટલે એક રતલ પાણીને એક ડીઝી જેટલું ગરમ કરવા માટે જોઈતી (ઉષ્મા શક્તિ) ગરમી.

મજૂરવર્ગને ૩૦૦૦ કેલોરી ખોરાક જોઈએ. પણ સાધારણ સ્થિતિના હમારા મહારા જેવાં મધ્યમ મહેનત કરનારને ૨૪૦૦ થી ૨૬૦૦ કેલોરી ખોરાક આવશ્યક છે.

એટલે રોજનો પોણોશોર ખોરાક સવાર સાંજ થઈને માથાદીક સામાન્ય માણસને જોઈએ. એથી ઝોાણું ખાનાર શરીરનો ધસારો વેકશે અને જરા જરામાં મોઢો પડશે.

તન્દુરસ્ત, મજબૂત, દઢ અને બળવાન બનવું હોય તો, ખૂબ ખાઓ, ખૂબ કસરત કરો અને ખૂબ કામ કરો. માર્કિંગલા ને જરા જરામાં "પેટ દુખ્યું" અને પગ દુખ્યો ને સળેખમ થયું ને માથું દુખ્યું" એવા નિર્માલ્ય ન રહો !

## બાળકોને તન્દુરસ્ત કરો

આપણો જમાનો બાળકોનો જમાનો છે. એટલે પ્રથમ તો આપણે બાળકોને હૃદયપુષ્ટ થાય એવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ.

બાળક માત્ર દેખાવડું અને સુંદર લાગે એટલું બસ નથી, પણ એ નીરોગી, ચંચળ, દૃઢમત્ત અને લઠ્ઠ બનવું જોઈએ.

એની ચામડી લાલચટક અને ચળકતી હોય, ગાલ પર લાલી છવાયલી હોય, વજન ઉમ્મરના પ્રમાણમાં વધતું રહે અને લંબાઈ પહોળાઈ અને ઊંચાઈ એવી બનવી જોઈએ કે એ ૧૨ મહિનાનું હોય તો ૧૫ કે એ વર્ષ જેવું લાગવું જોઈએ.

નાજૂક અને કોમળ છોકરાંને હવે આપણે સારાં ન ગણવાં જોઈએ. બહુ વસ્ત્રાલંકાર અને લાડથી છોકરાં બગડે છે. આહાર થોડો હોય એ શુભચિન્ત નથી. દોડમદોડી, ફૂદમફૂદી અને ધમાચકડી કરે એ જ છોકરાં.



સારાં, કાઢાંડમરાં છોકરાં ધામનાં નથી. તોફાન, મસ્તી તો એમના વિકાસ કરે છે.

હાલનું લણતર નિશાળો અને પરીક્ષાઓથી છોકરાંને અતિ શ્રમ પડે છે. શરીર અને મન બંને ખરાબ થાય છે. આશા છે કે, નવી સરકાર હાલની આખી સડી ગયેલી કેળવણીની પદ્ધતિમાં જલદી સુધારા કરશે.

બાળકોને માટે દૂધ, શાકભાજી, ફળ અને ઘી, ગોળ તથા ખીજ ખોરાક સંબંધી પુષ્કળ વિચાર ચાલી રહ્યા છે. ઉછરતાં બાળકોને માટે યોગ્ય ખોરાકની ગોઠવણ અવશ્ય કરવી જોઈએ. એથી માત્ર એનું બાળપણ નહિ પણ આખી જિંદગી સુધરશે.

આપણી આખી પ્રગતિ, બાળકોના ઉછેરનો પ્રશ્ન ઊંડી કર્તવ્ય-નિષ્ઠાથી વિચારવો જોઈએ. હાડકાં, સ્નાયુઓ, જ્ઞાનતંતુ, રૂઝિદારિસરણ, પાચન, નિદ્રા, અંધીઓની ક્રિયા બધું પહેલા નંબરનું રાખવા માઆપોએ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જરા ટાઢથી સળેખમ થાય કે તાપથી લૂખ લાગી જાય એ શરીર સારાં નથી. દરેક રોગની સામા થવાની બાળકોમાં શક્તિ હોવી જોઈએ. વરાધ કે ઉંઠાટિયાં તો બાળક માત્રને થાય એ વાત જ ખોટી છે.

માઆપોએ શરીરવિદ્યાનું સાધારણ જ્ઞાન લેવું જોઈએ. એમણે રોગોનાં કારણ, આરોગ્યવિદ્યા, કસરતના ફાયદા, ધરગથ્ય દવાઓ એટલું જાણી લેવું આવશ્યક છે.

ખનિજ દ્રવ્યો, વિટેમીન્સ, વગેરે આહારમિમાંસાની પણ સામાન્ય માહિતી, બાળકોના ઉછેર માટે જરૂરી છે. ગાંઠિના (અંધીઓ) રસની ક્રિયાઓના શરીરના જમે ઉધાર પર જે મોટો આધાર છે તે જાણી તેનાથી બાળકોને સુદૃઢ બનાવી શકાશે.

વિટેમીન ‘એ’ (માખણ વગેરેમાં હોય છે તે) અને ‘ડી’ જેનાથી ચૂનો તૈયાર થાય છે, તે બાળકોને યોગ્ય પ્રમાણમાં મળવાં જોઈએ.

લોહું, ચૂનો અને ફોસ્ફરસની ધાતુઓનું પ્રમાણ શરીરમાં બરાબર જમા થવું જોઈએ. જે ખોરાકમાંથી લોહું મળે છે તેનાથી શારીરિક લાયકી વધે છે. ઘઉં, ખારેક, ખજૂર વગેરેમાં લોહું હોય છે તે જાતનો

ખોરાક ઉપયોગી છે. જરાક દિક્કાશ માલૂમ પડતાં માખાપોએ બાળકને લોહાની દવા પણ આપવી. “ ફેરીએટ એમેનિયા સાઈટ્રિક ” નામની લાલ સહેજ તાંબાની અને લોહાની પતરી બજારમાં ૪ આનાની અથાળ મળે છે. અને એ કોઈ દાકતરની સલાહ લઈને બાળકને તરત ૧૫-૨૦ દિવસ સુધી ૫ થી ૧૦ ગ્રેઇન દિવસમાં બે વખત ખાધા પછી આપવી. આંખમાં જરાક દિક્કાશ લાગે કે હોઠ દિક્કા લાગે કે તરત ચેતી જવું. ઉપર કહેલી દવા મધ સાથે આપવી ઠીક ફાવે છે. જીવન એ તો એક મોટા પર્વત છે—તે ચઢવાની લાયકી નબળાં, અશક્ત, દિક્કાં અને બાયલાંમાં નથી હોતી. થાકે નહિ, પગ ફેરવી જાણે અને હાંસી ન જાય એવા મુસાફર પર્વત સહેજમાં ચડી જાય છે, આપણે પણ બાળકને એવાં બનાવવાં.

ચૂનાનું પ્રમાણ શરીરના વજનના બે ટકા હોય છે. કોમળ હાડકાં ઉંમર વધતાં કંટાળુ થતાં જાય છે અને વધતાં જાય છે. આથી ચૂનો શરીરને ખોરાકમાંથી અને સૂર્યનાં કિરણોની રાસાયણિક ક્રિયા દ્વારા મળ્યા કરે એ જરૂરનું છે. સ્નાયુ, જ્ઞાનતંતુ અને હૃદય તથા લોહીની નળીઓ એ બધાંને ચૂનાનો ખપ છે.

ફરતા લોહીમાં બે ચૂનાનું પ્રમાણ થટે તો પેરાથાયરોઇડ નામની ગાંઠ હાડકાંમાંથી લોહીને એ અપાવે છે; પણ એથી હાડકાં નબળાં પડે છે અને કોઈ કોઈ ખૂંધિયાં અને હૈરાંહોંડીવાળાં થાય છે. તે ચૂનાની તાણને લીધે હોય છે.

ધણખરા ખોરાકમાં ચૂનો હોય છે, પણ આંતરડાં વિટામીન ‘ડી’ મળતું રહે તો જ ચૂનો ખોરાકમાંથી છૂટા પાડીને લોહીમાં મોકલી શકે છે. માખણ અને ઘીમાં વિટામીન ‘ડી’ હોય છે. દૂધમાં હોય છે પણ જે ગાય બેંસ તખેલાનું ઘાસ ખાઈને ઉછર્યાં હોય અને જે સૂર્યનાં પ્રકાશથી શોભતાં લીલાં ખેતરોનું ઘાસ ખાય એ બેનાં વિટામીન ‘ડી’ માં ફેર પડે છે. ખેતરોમાં ચરતી ગાય, બેંસનાં દૂધ અને ઘીમાં વિટામીન ‘ડી’ હોય છે. પરંતુ ઘણાં અભાગિયાં છોકરાં મેં જોયાં છે કે જેમને ઘી, માખણ કે દૂધ ભાવતાં નથી. માખાપોએ પણ એમને ‘ બાપા, બચુલા ’ કરી બગાડી મૂક્યાં હોય છે. ઇશ્વરની ખાતર એવું બધું સુધરેને છોકરાંઓ દૂધ, દહીં, માખણ

અને ધી ખાતાં રહે તો સારું. યુરોપિયન લોકો રોજનું નવટાંક ધી સહેજમાં ખાઇ જાય છે અને આપણાં લોકો જેમને ધી, દૂધની કસર કરવાની જરૂર નથી એવાં પણ માથાદીઠ ફપિયાબાર પરાણે ખાય છે ! લીંગ એક નેશન્સની આરોગ્યસમિતિ જેવી વિદ્વાનોની સમિતિની સલાહ છે કે બાળકોને પુષ્કળ દૂધ, દહીં અને માખણ આપવાં.

નબળા દાંત એ પણ વિટામીન ‘ડી’ અને ચૂનાની તાણ છે એમ સૂચવે છે. એવાં બાળકોને ગાયનું ધી કે કોડલીવર ઝોઇલ આપવાં.

ધણા બાળકોમાં જ્ઞાનતંત્રની નબળાઈ હોય છે. જરાજરામાં ચિડાઇ જાય, તાણ આવે, મૂર્છા ખાય, ગભરાય એ જ્ઞાનતંત્રની નબળાઈનાં ચિહ્ન છે. એમને માનસશાસ્ત્રના નિયમોથી તપાસાય છે એ સારું છે પણ એવાંને પણ ગુલુકાઝ, ધી, મધ, શેરડીનો રસ, દ્રાક્ષ, મોલ્ટ એક્સટ્રેક્ટર તથા બદામ વગેરે પ્રમાણસર આપવાથી મજબૂતી મળી જશે.

આ બધાંની સાથે ઠેલણગાડી, દોડવાનું, રમવાનું, સાતતાલિયું, ખોખો, પાટાદાવ, એરંડો છત્યાદિની કસરતો તો આપવાની ખરી જ.

કસરત વગર તો આપણો જેવારો જ નથી. બાળકો, સ્ત્રીઓ, જુવાન, મૂઢાં બધાંને યથાયોગ્ય કસરત મળશે અને નિયમિતપણે ખુદી હવામાં, ધર્મની ભાવનાની જેમ હરવા ફરવાનું રખાશે ત્યારે પ્રગ્નકીય લાયકી વધશે. ત્યાંસુધી બાળમરણ, ક્ષય, બદહજમી, ટૂંકા આયુષ્ય અને માંદાપણું ચાલ્યા જ કરશે.

**ભગવાન આપણાથી રીસાયા છે ?**

અમદાવાદ શહેરનાં યુવકો અને યુવતીઓ ! અમે તમારી મદદ માંગીએ છીએ ! ચાલો, આ શહેરને પોળે પોળે અને ખાંચે ખાંચે સ્વચ્છતા કરવા લાગો. આ શહેરની ધૂળ કાઢો. મચ્છર અને મખીઆરાં ન થવા દો !

અહીં આટલા બધા રોગ શા ? બાળકો આટલાં નબળાં કેમ ! રોગો તો પુરુષ-પ્રમત્તથી દૂર થઈ શકે છે. બાળકોને હવા, કસરત અને સૂર્યનો તડકો ખરાબર આપો !

શહેરમાં કોઈ ભાગ દુર્ગંધવાળો કે બદસુરત ન રહેવા દો. ચાલો, બધું સ્વચ્છ, સુંદર અને પવિત્ર બનાવીએ !

સાચી સ્વદેશ-ભક્તિ જેનામાં હશે તે પોતાનું ઘર, આંગણું અને પોળોની સફાઈ પર રોજ ને રોજ ધ્યાન આપશે એવી હું આશા રાખું છું.

ગંદકીમાં રહેવું એ આપણી આખી પ્રજાનો મોટો અવગુણ છે. એ દૂર ક્યાં વગર આપણા શરીરની કે મનની ઉન્નતિ થવાની નથી. ભગવાન પણ આપણાથી રિસાઈ બેઠા છે; એ આપણો પોળો અને ગામ ચોકખાં બશે ત્યારે મનાશે.



## સોનેરી વિચારો

આપણે આવતાં સો વર્ષની પ્રગતિ દ્રશ્યો છીએ તે માટે જાગૃત થવાનું છે. આપણા શહેરની શોભા વધે, પરદેશીઓ તેની આયર ન લઈ જાય તે જોવાનું છે. આપણે કંઈક લાલે રહીએ પણ આપણે સ્વચ્છ તો રહીએ. હજી રસ્તે ચાલતાં મેડાની બારીમાંથી સાવરણીથી કચરો ન પડે તો ભાગ્યશાળી ગણાઈએ. શહેર માટે આપણે મગફળી ગણાવા જેવું હોવું જોઈએ. પૈસો આજે છે, કાલે નથી. કરોડપતિઓ બિખારી થઈ જાય છે. રહેઠાણથી બિખારી થનાર અમર બને છે.....

...હાલમાં જેમ રા. બ. રણછોડલાલને સંભારીએ છીએ તેમ ભવિષ્યમાં આપણને અત્યારનાં બાળકો લાલે ન સંભારે, પણ તેમનું અસ્તિત્વ કરવા માટે બાળ ન દે તે જોવાનું છે.

—સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ

### સામાજિક જડણ

જે નગરમાં ગરીબો સુખેથી રહી શકે તેવા આરામમય સ્થળો શ્રીમતોએ બનાવ્યા હોય; જ્યાં નગરની બહાર નીકળતાં રમ્ય સ્થળોથી માનવસમૂહ આનંદ પામે તેવી ભવ્ય રચના હોય, ત્યાં સમાજને પોતાનું તેજ વધારવાનો પ્રસંગ છે; ત્યાં સમાજને ઉપવાનો હક્ક છે. શહેરોમાં બહાર મકાનની સંખ્યા વધવી જોઈએ. જ્યાં આત્મિક પોતાના જૂના પૂજ્ય પુરુષોનાં પૂતળાં બેસ્યાં હોય, તેવાં મેદાનોમાં લોકની મેદની જાગવી જોઈએ. ધાર્મિક મંદિરોમાં ભવ્ય ચિત્રો ને સુંદર શિલ્પમૂર્તિઓ, આખા દેશની લલિતકલાના પ્રદર્શન જેવી શોભતી હોય, નગર બહાર કોટને ફરતા ચારે તરફ સુંદર ઉપવનો હોય, ગંધાતી હોટેલોને બદલે બહારપ્રગતિની બહાર ભોજનશાળા હોય, જ્યાં સ્ત્રીઓ પોતાનાં બચ્ચાંને સમૃદ્ધિ માની નવું ચૈતન્ય પૂરતી હોય, ત્યાં કૃષ્ણ કહે છે તેમ લક્ષ્મી ને સરસ્વતી વસે છે; ધનુર્ધર અર્જુન ને કૃષ્ણ ત્યાં ફરે છે. જે પ્રજામાં ચૈતન્ય ન હોય તે વર્ષો સુધી જીવે તે કરતાં મરી ફીટે તો વધારે સારું.

—શ્રી. 'ધૂમકેતુ'

શાસ્ત્રમાં એક જૂની વાત છે. એક રાજા હતો. તેની પાસે કીર્તિ હતી, ધન હતું, મૈત્રી હતી, સૌભાગ્ય હતાં. પણ કાળ બદલાયો એટલે સૌ

જવા લાગ્યાં. સૌથી પહેલાં લક્ષ્મીને નમસ્કાર કરી વિદાય લીધી. ત્યાર પછી કીર્તિ ગઈ, મૈત્રી ગઈ. રાજ્યએ તે જવા દીધું. પણ જ્યારે શીલ ત્યાગ કરી જવા લાગ્યું ત્યારે રાજ્યએ તેને પકડીને કહ્યું કે, તને નહિ જવા દઉં. ત્હારી ખાતર તો પેલાં બધાંને મહેં જવા દીધાં છે. એમ કહીને, રાજ્યએ શીલને-ચારિત્ર્યને પકડી રાખ્યું. આથી કીર્તિ પાછી આવી, મૈત્રી આવી, લક્ષ્મી પણ આવી. અને બધાં સૌભાગ્ય પણ આવી મળ્યાં.



### સ્વદેશસેવા અને આરોગ્ય

જે પ્રગ દુર્ગળ, ટૂંકા આયુષ્યવાળી અને રોગગ્રસ્ત રહે છે તે પ્રગ પરતંત્ર, પ્રારબ્ધવાદી અને દુઃખી હોય છે.



‘પોર્ટ’ સનલાઈટ’ પર દરિયાની ખુલ્લી ચોખ્ખી હવાથી અને ધરોની સુંદર રચનાથી તથા પોળોની સ્વચ્છતા અને રહેણીકરણીના નિયમોના સંપૂર્ણ પાલનથી દર વર્ષે દર હગ્ગરની વસતિએ ફક્ત ચાર જ માણસો મરે છે. જ્યારે આપણે અહીં ૪૦થી ૫૦ મરે છે



અહીં પણ ખુલ્લી હવામાં ચોખ્ખાં હવા-અજવાળાવાળાં ધરો થયાં છે. ત્યાં રહેવા ગયેલા માણસો તંદુરસ્ત બન્યાં છે. ત્યાં મરણ અને રોગનું પ્રમાણ બહુજ ઓછું થયું છે, સુવાવડો સરળ બની છે અને બાળકો લાલ-ચદક તથા હેટપુટ બનતાં જાય છે.



જીવનું મરવું એ છેક અદષ્ટાધીન નથી. પુરુષ પ્રયત્નથી તંદુરસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘાયુ થઈ શકાય છે. જેટલાં બાળકો જન્મે એટલા જીવાડી શકાય છે. ‘સુવાવડ એ તો ધાતળ’ એ વાત સાચી નથી. સો સો વર્ષનાં આયુષ્ય ફરી ‘કળજીગ’માં પણ થઈ શકે એમ લાગે છે.



ભૂત, પ્રેત, ગ્રહદશા, દેવદાનવના કોપ વગેરે કારણોથી રોગો થાય છે એવા વહેમો દૂર કરી આપણા લોકોએ હવે તાકીદે ડાહ્યા થવાની જરૂર છે... આપણી શારીરિક દશા સુધારવા રાજ્ય, મ્યુનિસિપાલિટીઓ અને

પ્રજા સમસ્તે ખૂબ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. જે દેશને આપણે સ્વતંત્ર થવા અને સ્વરાજ્ય ભોગવતો જોવા ઈચ્છીએ છીએ તેને તંદુરસ્ત, બળવાન અને રોગરહિત તો આપણે બનાવવો જ જોઈએ.



આરોગ્યના કાર્યમાં ઉત્તમ સ્વદેશસેવા અને ધર્મ રહેલાં છે.

### સ્વદેશાભિમાન

સાચું સ્વદેશાભિમાન, માત્ર રાજકારણમાં પડવાથી કે દેશને માટે એક-એ વાર સ્વાર્થત્યાગ કરવાથી કે જોલ જવાથી પૂરું થતું નથી. પરંતુ હંમેશાં આપણો સમય અને બુદ્ધિ એવાં કામમાં આપવા પણ આપણે તત્પર રહેવું જોઈએ કે જેમાં બહુ પ્રસિદ્ધિ નથી મળતી.

ગંદાં ઘરોમાં રહેવાથી આપણા જે દેશબંધુઓ, રોગોના મોં સુધી આવી રહ્યા છે ; ભેળસેળવાળો ખોરાક મળવાથી જેમને યોગ્ય પોષણ મળતાં નથી ; પોળોની ગંદકીમાં અને ખુદી હવા કે સૂર્યના પ્રકાશ વગર જે જીવન ગાળી રહ્યાં છે તે બધાંને યોગ્ય સહાય આપવી. અંધકારમાં પ્રકાશ, રોગો છે ત્યાં તંદુરસ્તી અને મલિનતાને ઠેકાણે સ્વચ્છતા આપવામાં આપણો દેશધર્મ રહેલો છે. (કલકત્તા મ્યુ. ગેઝેટ ૭૫૨થી)

**મ્યુ. સહયો ! આપણે પ્રતિજ્ઞા કરે કે—**

- ૧ એકલે હાથે કે સહકાર :મેળવીને હું મારા શહેરના આદર્શો અને પવિત્ર વસ્તુઓ માટે લડીશ.
- ૨ શહેરના ભલાને માટે જે કાયદા છે તે હું પાળીશ અને ખીજાઓની પાસે પળાવીશ.
- ૩ શહેરી તરીકેની મારી ફરજો હું બજાવીશ અને ખીજાં બજાવે એવા પ્રયત્નો કરીશ.
- ૪ આ મારું પ્રિય શહેર મને સોંપવામાં આવ્યું હતું ત્યારે જેવું હતું તેના કરતાં વધારે સાફ, વધારે સુંદર અને વધારે મહાન હું બનાવીશ તે જઈશ.

( કલકત્તા મ્યુ. ગેઝેટ ૭૫૨થી )

## નગર

ચિત્ર એક વખત દોરાયું તે દોરાયું અને ગીત એક વખત ગવાયું તે ગવાયું. ચિત્રકાર કે ગાયક પછી કંઈ જ ન કરી શકે. ચિત્ર અને ગીત પછી દોરનાર કે ગાનારથી છૂટાં પડી જાય છે.

પરંતુ નગરની વાત જુદી છે. નગરજનો તો પોતાના પ્રિય નગરને નિરંતર સુધાર્યા જ કરે; સુંદર બનાવે; અલૌકિક બનાવે.

ઉત્તમ શહેરો, એ પૃથ્વી પરનાં સ્વર્ગ જેવાં થઈ શકે.

—૦—

## શહેરી ધર્મ

- ૧ જાહેર રસ્તે કે પોળામાં ગમે ત્યાં પેશાબ નહિ કરીને લગ્નરૂપદ ગંદકી અટકાવો.
- ૨ જાહેરો ! તમારાં નાનાં છોકરાંને ધરના ઓટલા ઉપર ઝાડે ફરવા શું બેસાડો છો ?
- ૩ તમે ગંદી ધૂળથી વાસણ કદી ન માંગો.
- ૪ તમે કચરા છૂટા ન ફેંકો; ટોપલી કે ડબ્બામાં નાંખો.
- ૫ તમે ઘર વાળો ત્યારે ઓટલા ને આંગણાં પણ સ્વચ્છ રાખો.
- ૬ સ્વચ્છતા છે ત્યાં જ પ્રભુનો વાસ છે.
- ૭ જે શહેરમાં માખીઓ ઊડ્યા કરે તે શહેરીઓને ધિક્કાર છે !
- ૮ સ્વચ્છતા વગર પવિત્રતા હોય જ નહિ.
- ૯ નળ કારણ વગર ઉધાડા ન રાખો ; નકામા પાણી ન બગાડો. બેજથી મચ્છર થાય છે. મચ્છરથી તાવ પ્રસરે છે.
- ૧૦ લીંટ, ચુંક, ગળકા એ બધાથી ચેપ ફેલાય છે માટે રૂમાલમાં જ એ બધું રાખો ; લીંટો પર કે રસ્તામાં નહિ. પછી ઘેર જઈને તરત એ રૂમાલ બિના પાણીમાં ઉકાળીને સાબુથી ધોઈ નાંખો.
- ૧૧ માંદાના ગળકા પીયઢનીમાં શીનાઇલનાળા પાણીમાં નાંખો ને પછી સીધા ગટરમાં નાંખી સાબુથી હાથ ધોઈ નાંખો.

## ફેશન પરાણલા<sup>૧</sup>

( નજુદલ પરાણલા : એ રાગ )

ઘી દૂધ વેચીને મ્હેં તો ચાચસોડા પીધાં;

અંગડીના ઢગલા કીધા રે બહેન—ફેશન પરાણલા—



પગની રક્ષાને માટે ચંપલ ગુંથાવિયાં;  
 વેણીના 'ખોખડહેર' કીધા રે બહેન—ફેશન પરાણુલા—  
 આરોગ્ય વેચીને સખી લીધા હિસ્ટિરિયા;  
 આલુડાંએ 'ગ્લેક્સો' પીધાં રે બહેન—ફેશન પરાણુલા—  
 સીનેમા પદ મૂકેને રમાડે રંગમાં;  
 શ્રવણ મનન ભરે અંગમાં રે બહેન—ફેશન પરાણુલા—  
 નગર સોલ્દામણી ત્રાંખાની કુંડીઓ,  
 વેચીને રીનપાટ લીધાં રે બહેન—ફેશન પરાણુલા—

### ગૂર્જરી ગુણવંતી<sup>૨</sup>

(આખા લીમડામાં એક ડાળ મીઠું રે, રણુછોડ રંગીલા : એ રાગ)

તું તો ગૃહિણી ઘરની શોભા કે	ગૂર્જરી ગુણવંતી
તારાં આંગણાંને પોળોથી તોખા રે	"
તારે પથરા ને કચરા ને કૂચા કે	"
તારે સંઘરવા દુર્ગંધી કૂચા રે	"
તારાં ચોક્કાં ને ખૂણા ગંધાતા રે	"
તારાં બાળકો તાવે રંધાતાં રે	"
તારી નાણુકડી નાનીશી કાચા રે	"
તારાં કુટુંબ કંકાસ કલેશ છાયાં રે	"
ક્યારે સુવંદ થશે તમે નારી રે ?	"
ક્યારે સૌન્દર્ય દેશે પ્રસારી રે	"

### ગુજરાતણ અને ભગવાન વચ્ચે સંવાદ

ગુજરાતણ—

“મહારા મનગમતા મહેમાન! મહારે ઘેર આવો રે!  
 હું તો તલસુ ત્હમારે કાજ હસીને બોલાવો રે!”

ભગવાન—

ત્હારી પોળોમાં કાઢવ કચરા, હું શી રીતે આવું રે?  
 સ્વચ્છતા ને શોભાનો હું સંગી હસું શું? બોલાવું? રે!  
 જો તું શેરી વાળી ફૂલ રોપે ગુજરાતણ નારી રે  
 ગૃહમંદીર સુન્દીર રાખે સુગંધી ને ધારી રે—  
 તો તો વન ઉપવનમાં ફરંતો ને બ્યોમે વિહારી રે  
 ત્હારી પોળ્યે ને મંદિર આવું; છું, ભક્તોનો ચારી રે—

— સ્ત્રીઓના —

મદર, લોહીવા, રૂપદોષ,  
વંદ્યત્વ તથા ગર્ભાશયના

રોગો માટે

સુંદરી સંજ્ઞવની

અકસીર છે.

કિં. બાટલી ૧ નો રૂ. ૧૧

— નબળાઈ માટે —

શક્તિ સાગર

અત્યુત્તમ છે.

વીર્યદોષ, કમતાકાત દુર કરી

શક્તિ આપે છે. ગોળી ૩૨ ની

શીશી ૧ નો રૂ. ૧૧

ડૉ. કાર્મસી લિ., ડૉ. કાર્મસી

સોલ એજન્ટ્સ:—એસ. રમણ એન્ડ કું.

ગાંધીરોડ, અમદાવાદ.

## “પ્રારબ્ધ વિના પુરૂષાર્થ નકામો છે.”

માટે તમારા કિસ્મતમાં શું છુપાયેલું છે? તે જાણવું હોય તો તાકીદે મળો અને જ્યોતિષની સરચાઈની ખાત્રી કરો. તે માટે એકજ દ્રાયલ તમને પૂરતો સંતોષ જરૂરથી આવશે.



મનુષ્ય માત્રને પોતાના કામમાં કતોહ મેળવવા માટે લવિષ્ય પહેલેથી જાણવાની ખાસ અગત્યતા છે, અને પોતાનું લવિષ્ય જાણીને જે પોતાનું કામ શરૂ કરે છે તેઓજ નક્કી કરીને પામે છે. તે માટે જ્યોતિષશાસ્ત્રનો ખાસ અનુભવ મેળવેલ અને ગુજરાત તેમજ પૂર્વ ખાનદેશના

મોટા મોટા શહેરોમાં તથા અમદાવાદમાં ચાર વર્ષથી સચોટ અને સંતોષકારક કામ આપી પ્રખ્યાતી પામેલ તથા મોટા મોટા અમલદારો અને સહઅધ્યક્ષોનાં સર્વશ્રેષ્ઠ મેળવેલ પ્રો. નરહર ભટ્ટની આજેજ મુલાકાત હોય અને તમારા ધંધાને આગળ ધપાવો. તમારા પ્રારબ્ધમાં શું થવાનું છે? તે પણ જાણી લો. તમારે જન્મ-ક્ષર હોય તો ઠીક છે અગર ના હોય તો તમારું લવિષ્ય હસ્તરેખા ઉપરથી ચોક્કસ જાણત્રીદારા કહેવામાં આવશે. એજ અમારી એકજ મુલાકાતથી પૂરતો સંતોષ મળશે. તો જરૂરથી આજેજ મુલાકાત લઈ ખાત્રી કરો. જોવાની ફી સર્વેન પોષાય તે માટે ફક્ત રૂ. ૧૦ રાખેલ છે.

મુલાકાતનો ટાઈમ સવારના ૧૨ થી સાંજના ૮.

## મળો:-પ્રો. નરહર ભટ્ટ

[ સાંગલી સ્ટેટના રાજગુરુના મુખ્ય શિષ્ય જેડે  
જ્યોતિષ શીખેલ એસ્ટ્રોલોજર એન્ડ પામિસ્ટ ]

C/o શ્રી. પદ્માસની જ્યોતિષ કાર્યાલય,

ટે. સારંગપુર, રણછોડજીની પોળ બહાર, માંડવી મંદીરના મેડા ઉપર-અમદાવાદ.

તા. ક:-કોઈ પણ મુંઝવણના ત્રણ પ્રશ્નો માટે રૂ. ૨) મોકલો. પ્રશ્ન વખતે પ્રશ્ન ટાઈમ અને તારીખ લખવી.

બાળકોનાં જીવલેણ દર્દોને  
નાબુદ કરે છે

# બાલ સહાય

—એટલે—

વરાધની દવા

બાળકોને તંદુરસ્ત બનાવનાર અમૂલ્ય ઔષધ બાળકોનાં જીવનની તંદુરસ્તી માટે “બાલસહાય” વરાધની દવા તાત્કાલીક ફાયદો આપનાર અમૂલ્ય ઔષધ તરીકે પુરવાર થયેલ છે. ઘડી ઘડીમાં થઈ આવતી અવનવી અનેક બીમારીઓમાં દરેકે દરેક બાળકને સંપૂર્ણ ફાયદો મળેલો છે.

ડો. એકની કિં. રૂ. ૧-૦-૦  
વી. પી. ખર્ચ નવ આના જુદા.

ત્રણ ડો. સાથેની કિંમત  
રૂ. ૩-૦-૦

વી. પી. ખર્ચ માફ.

અનેક દર્દોનું મુળ  
એક જ હોય છે.

# લીવર ટોનીક પીલ્સ (રજીસ્ટર્ડ)

પેટના તમામ રોગો  
નાબુદ કરનાર અમૂલ્ય  
ઔષધ

જીવનને નિરોગી રાખવા માટે પેટની તંદુરસ્તીની ખાસ જરૂરીયાત ગણાય. “લીવર ટોનીક પીલ્સ”ના સેવનથી ઘડીઘડીમાં થઈ આવતી અવનવી બીમારીઓમાં દરેકે દરેકને સંપૂર્ણ ફાયદો મળેલો છે.

ગાટલી એકની કિં. રૂ. ૧-૪-૦  
વી. પી. ખર્ચ નવ આના જુદું.  
સંપૂર્ણ ધોરાજી ત્રણ ગાટલી સાથેની  
કિં. રૂ. ૩-૧૨-૦, વી. પી.  
ખર્ચ માફ.

## ત્રિભુવન આયુર્વેદિક ફાર્મસી

ગાંધીરોડ, અમદાવાદ

૧૦૦૦૦૦૦૦

માણસોને ચમત્કારીક ફાયદો થયો છે. ગમે તેવી જુની કબજયાત, પેટમાં થતો ગેસ, આંકરો, લુખ ન લાગવી, આ બધાં દર્દો કબજયાતવાળાને દુશ્મનોની માફક ઘેરી લઈ પરેશાન બનાવી દે છે. તેને માટે અકસીર ઈલાજ.....

## મળશુદ્ધિ મોદક

આજેજ  
મંગાવો.

ડબી ૧ ના રૂા. ૦-૧૪-૦ મોટીના રૂા. ૧-૧૦-૦ ટ. ખ. જુદું.

—\* ઉધરસ એ ક્ષયનું મુળ છે \*

વારંવાર થઈ આવતી અને જડ ધાલી બેઠેલી ઉધરસ, ખાંસી, દમ, શ્વાસ, કંફ, વિ. દર્દો માટે અજોડ પુરવાર થઈ ચુકેલી અકસીર... ..

## ખાંસીનાશક પીલ્લસ

ખાટલી ૧ નો રૂા. ૧-૦-૦ ટ. ખર્ચ જુદું.

=પેટના તમામ દર્દોનું સર્વોત્તમ ઔષધ=

## મોંજીલું મહાપાયન ચૂર્ણ

ડબી ૧ ના રૂા. ૦-૧૪-૦, મોટી રૂા. ૧-૧૦-૦. ટ. ખ. જુદું.

જે પેટનો દુઃખાવો, ચુંક, ખરાબ ઓડકાર, છાતીની બળતરા, ગેસ, વિ. દર્દો મટાડી પાયનકીચામાં વૃદ્ધિ કરી તંદુરસ્તી બક્ષે છે.

## શ્રી સ્વામીનારાયણ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

ગાંધીરોડ, ચંદ્રવિલાસ હોટલ સામે—અમદાવાદ.

સ્ટોફીસ્ટો:-ગાંધી નરસીદાસ રાઘવજી, ૨૮૬, જુમામસીદ, મુંબઈ.  
નાયક જોગેન્દ્રલાલ ભલાભાઈ સાયુવાળા, સ્વામીનારાયણના મંદીર  
પાસે-અમદાવાદ: વૈદ અંબાશંકર જટાશંકર, બનરમાં, ધોળકા:  
ઓચ્છવલાલ જેઠાલાલ સ્વામીનારાયણ, વૈષ્ણવ મંદીરની બાજુમાં,  
કપડવંજ. શ્રી હરિ સ્ટોર્સ, સ્વામીનારાયણના મંદીર પાસે-નડીઆદ:  
એમ. મોતીલાલ મશાલાવાળા, ભુલેશ્વર, કચુતરખાના-મુંબઈ:

અત્યારના સંજોગોમાં કાચા  
માલની અછતને લીધે અમો  
પ્રજાની માગણીને જોઈતા પ્રમા-  
ણમાં પહોંચી શકીએ તેમ નથી.

—જેથી કરીને—

# અ ર વીં દ અ ગ ર બ તી

ઓછા પ્રમાણમાં વાપરવાનો  
આગ્રહ કરીએ છીએ

સંજોગો બદલાતાં અમો પુરતા  
પ્રમાણમાં આપી શકીશું.

ખાંચ  
કાલુપુર પુલ નીચે,  
અમદાવાદ.

પ્રભુદાસ અમીચંદ ગાંધી

કારખાતું : ભાવનગર.

સૌંદર્ય અને તંદુરસ્તી માટે

# યશોધરા

સ્રોત્રો માટે એક જ શક્તિવર્ધક દવા, પ્રદર, લોહીવા,  
અનિયમિત અટકાવ, જીર્ણીકર, હાથપગ, કમરનો દુઃખાવો  
વિગેરે મટાડે છે. સુવાવડ આવ્યા પછીથી થતા સુવારોગ, ખાંસી,  
દમ, રતવાનાં દરદો દુર કરી બાળક તેમજ તેની માતાને  
તંદુરસ્ત રાખે છે, અને ધાવણનો વધારો કરે છે. ઉત્તમ વસાણા-  
માંથી બનાવેલું હોઈ ડોક્ટર અને વૈદ્યો વાપરવા ભલામણ કરે છે.

કી. બાટલી એકના રૂ. ૧-૧૦-૦

—દરેક દવાવાળા વેચે છે—

## ચો ક સી કં પ ની

નડીઆદ ( ગુજરાત )

લાંબા ચુંવાળા વાળમાટે  
એમ. ડી. એલ્ડ સ્વચ્છ તા  
ઘંટા છાપ તેલ વાપરો



અજાણના ર

મુશ્કેલી

(રજીસ્ટર્ડ) અસાચા, અમેદવાદ.



# ઈન્દુલાલ એન્ડ કું.

( હેડ ઓફીસ : મુંબઈ )



- કેમીકલ્સ
- સાઈકીંગ મટીરીયલ્સ
- સ્ટ્રો બોર્ડ
- કાફર પેપર
- સીલ્વર પેપર
- જીલેટીન પેપર

વગેરે.

અમારે ત્યાંથી કિફાયત ભાવે મળશે.

મુંબઈ ઓફીસ:  
૧૬, ટેમ્પેરીન્ડ લેન,  
ફાઈ, મુંબઈ.



અમદાવાદ ઓફીસ:  
કપાસીઆ બજાર,  
અમદાવાદ.

—ટેલીફોન—

ઓફીસ : ૨૬૩૧૫  
રહેઠાણ : ૮૮૨૩૦

ઓફીસ : ૨૦૩૧  
રહેઠાણ : ૩૨૫૫



ટેલીગ્રામ્સ : "USHA"

જન્મભૂમિ હરીફાઈની શેકડ પાવતી તથા પ્રવેશપત્રો  
અમારે ત્યાંથી મળશે.

## ધી પોપ્યુલર બુક સ્ટોલ

ઠ. ભદ્ર, પ્રેમાભાઈ હોલ સામે— મદ્રાવાદ.

સ્કુલોમ	કોઈપણ જાતનાં	આપનાં નકામાં
ચાલતાં	જુનાં પુસ્તકો	જેવાં પુસ્તકો
જુનાં પુસ્તકો	ખરીદ કરતાં પહેલાં	સારી કીંમતે
લેનાર	અમારા બુકસ્ટોલમાં	વેચવાં હોય
વેચનાર	પધારો.	અગર સસ્તી
અને	કલકત્તા ઈન્ડસ્ટ્રીઝ	કીંમતે ખરીદવાં
ભાંડથી	પબ્લીકેશનનાં દરેક	હોય તે પહેલાં
આપનાર	પુસ્તકો તથા મેગેઝીન	અમારી
	અમારે ત્યાંથી મળશે.	મુલાકાત લેશો.

Please see us for following monthly Magazines.

- CARAVAN
- TALKIE HERALD
- MOTION PICTURE
- SOUND
- FILM INDIA
- FORUM
- RADIANT HEALTH &

All other kind of Gujarati &  
English Magazines.

### THE POPULAR BOOK STALL

Bhadra, opp. Premabhai Hall-AHMEDABAD.

[Leader commonsense crosswords sold here]

તમામ પ્રકારના

સફાઈદાર

અને

કલામય

પ્રિન્ટિંગના

કામકાજ માટે

અમારી એક જ

મુલાકાત લેવા

વિનંતિ છે.

અનુભવી અને કુશળ  
કારીગરોની જાતિદેખરેખ  
નીચે આપનું કાર્ય થશે:

કલાત્મક મુદ્રણ આપને  
પૂરતો સંતોષ આપશે.

વિશેષ માટે ઇન્ક મળે અથવા લખો:—

મેનેજર:

ધી ગુજરાત પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ

માધુભાઈ કોલોની,

અમદાવાદ.

- જાંઘળી
- આગ
- હુલ્લડ
- મોટર
- વર્કમેન્સ કોમ્પેનસેશન

વગેરે તમામ પ્રકારના વીમા માટે:—

ધી યુનીવર્સલ ફાયર

એન્ડ

જનરલ ઇન્સ્યુ. કું. લી.

(હિંદુસ્થાનમાં સ્થપાયેલી)

એજન્ટસ:—

શેઠ અમરતલાલ વાડીલાલ એન્ડ કું.

ધાંચીની પોળના નાકે-અમદાવાદ.

પ્રગટ થઈ ચૂક્યું છે

નાના મોટા દરેક વ્યાપારીને હંમેશા માટે  
ઉપયોગી થાય તેવું સર્વોત્તમ 'નવું' પુસ્તક

## આધુનિક વ્યાપારી-મિત્ર

( ભાગ ૧-૨-૩ સાથે )

કિંમત રૂ. ૯-૦-૦ વી. પી. ખર્ચ દસ આના

મહાગૂજરાતના વેપારી વર્ગે આ પુસ્તકને સહર્ષ આવકાર્યું છે. વેપારી જગતમાં ફતેહ મેળવવા માટે આ પુસ્તક જરૂર એકવાર વાંચી જશો. ઉંચા ગ્લેઝ કાગળ પર છપાયેલા આ પુસ્તકના પાને પાને વેપારી આલમને રોજ-બ-રોજ ઉપયોગી થઈ પડે તેવી સુંદર માહિતીઓ આપવામાં આવી છે.

એક સફળ વેપારી થવા માટે આ  
પુસ્તક આપનો 'વેપાર-ભામિયો' થશે

આ પુસ્તકમાં છેલ્લામાં છેલ્લો ઇન્કમટેક્સનો કાયદો, તેના કાઠા, વધારાના નફા પરનો કર, ધંધાદારી અંગ્રેજી શબ્દપ્રયોગો, એન્કીંગ, વ્યવહાર ને વેપારમાર્ગો, આયાત નીકાસ, વ્યાપાર, સ્વદેશી વેપાર ને ખાતરો, શાખ, વેચાણ, ખરીદી, પ્રવૃત્તિ, નોઈન્ટ-સ્ટોક કંપની ભાગીદારી, પેઢી અને કાયદાઓ, વેપારી પેઢીનું સંચાલન, વ્યાપારી જગત, દેશકાલ ને સમાજ, વેચાણ, ખરીદપ્રવૃત્તિ, હુડી વ્યાપાર, વીમો, વ્યાપારી-પત્રલેખન, તાર ટેલીફોન, રેલ્વે માહિતી, ગૂજરાતની પેદાશ, વ્યાપારી-ઇતિહાસ, હુન્નરઉદ્યોગ વિકાસ, ઉદ્યોગો ને મિલો વગેરે અનેક પ્રકારની માહિતીઓ, અભ્યાસપૂર્ણ દૃષ્ટિએ આપવામાં આવી છે.

તમારી નકલ તુરત જ મંગાવી લ્યો.

પ્રકાશન:—સંદેશ પ્રકાશન મંદિર સારંગપુર, અમદાવાદ.

આ પુસ્તકના સોલ એજન્ટ:—

એન. એમ. ઠક્કરની કું.

બુકસેલર્સ

પબ્લીશર્સ.

૧૦૪, પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ ૨.

જ્યોતિષશાસ્ત્રને વેદના ચક્ષુની ઉપમા આપવામાં આવી છે; કારણ કે આ વિદ્યા ભાવિના ભેદ ઉકેલી આપે છે. આ કથનની પ્રતીતિ કરવા આપ જરૂર વાંચજો—

# મહારું ભવિષ્ય

લેખક : શ્રી. જ્યોતિષી પંડ્યા

( ભાગ ૧-૨-૩-૪ ) વૌલ્યમ ૨

અંશ ૧ લો: કિં. ૪-૧૨-૦ અંશ ૨ જો: કિં. ૩-૮-૦

( ટપાલ ખર્ચ જુદું. )

‘મહારું ભવિષ્ય’ જે વૌલ્યમમાં તૈયાર થયેલું છે. પહેલા વૌલ્યમમાં ૫૦૪ આશરે ૪૫૬ અને બીજામાં આશરે ૩૨૫ છે. આ પુસ્તકમાં સંખ્યાબંધ સુંદર ચિત્રો પણ આપ્યાં છે, જે પુસ્તકના વિષયને સમજવા માટે માર્ગદર્શક બને છે.

અંશ ૧ લો. આ પુસ્તકમાં જે ખંડ આપ્યા છે. જેમાં જન્મકળથી માંડી બાર ભુવનના ગ્રહો, બાર ભાવોનું કળ અને સ્ત્રીઓ સંબંધી ઉપયોગી માહિતી રજૂ કરવામાં આવી છે. આ જે ભાગના અભ્યાસ પછી તમે તમારી જન્મકુંડળી બનાવી, સહેલાઈથી તમારું ભવિષ્ય જાણ, ભાવિના લેખ ઉકેલી શકશો. આ કથનની ખાત્રી કરવા આપ આ પુસ્તક જરૂર એકવાર વાંચી લેજો.

અંશ ૨ જો. આ પુસ્તકમાં ત્રીજો અને ચોથો ખંડ આવે છે. ત્રીજો ખંડ હસ્તરેખાની ઝીણામાં ઝીણી બાબતોથી સભર બન્યો છે. અભ્યાસ માટે આ ખંડમાં વિવિધ પ્રકારના સંખ્યાબંધ હસ્ત આપ્યા છે. આ હસ્તરેખાના અભ્યાસ પછી તમે તમારી હસ્તરેખા જાણ તમારું ભાવિ જાણી શકો છો. ચોથો ખંડમાં કાળગણત્રિ, આંકડારાશ્વ, નક્ષત્રોની સમજ, સુદુર્તો વગેરે ભરપૂર માહિતીઓ આપી છે. આ સાથે ‘ખબરો પર ગ્રહોની અસર’ એ પ્રકરણ આ અંશનું ખાસ આકર્ષણ છે. પ્રત્યેક વ્યાપારીઓને આ પ્રકરણમાંથી આકાશી ગ્રહોની વેપાર રોજગાર પર થતી અસરનો ખ્યાલ આવશે. ઉપરાંત મહાપુરોની સંખ્યાબંધ જન્મકુંડળીઓ આપી છે. અને અભ્યાસ માટેની જન્મકુંડળીઓ પણ આપી છે. જે જિજ્ઞાસુને ખૂબજ મદદ કરતા થાય તેવી છે. આ ઉપરાંત જુદી જુદી વ્યક્તિઓની ભાવ્યરેખા દર્શાવતા પંચા આઠ પેપર પર આપ્યા છે. અને તેનું ટુંક કળ પણ આપી લાંબોનાની જીવનમાં શું અસર થાય છે તે સ્પષ્ટબબલું છે.

પ્રકાશક: ધી સદેશ લી. સારંગપુર—અમદાવાદ.

આ પુસ્તકના સોલ એજન્ટ:

મેસર્સ એન. એમ. ઠક્કરની કું.

લુકસેલર્સ, ૧૦૪, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ ૨.

## આરામ થયા બાદ પૈસા આપો સ્ત્રીઓનું બંધ માસીક રતુ

યાને દર મહિને અટકાવ આવવો (અભડાતું) દૂર ખેસતું ગમે તેટલા વખતથી બંધ થયેલ હોય તેને તુરત ચાલુ કરે છે દવા “આર્ત-વોપાક” રજીસ્ટર્ડ ગોળીઓ તથા જડીબુટી સાથે કમ્પલીટ ક્રાસ, કીમત રૂ. દસ તથા સ્પેશીયલ સ્ટ્રોન્ગ રૂ. ત્રીસ તથા પો. જુદું. એ દવાઓ ગર્ભ રજાની શંકા હોય તો લેવીજ નહિ. વિશ્વાસ ન હોય તો કોન્ટ્રાક્ટથી આરામ થયા બાદ દસગણી કિંમત આપો. લખો:—અસલ જુનામાં જુના સિદ્ધસંન્યાસી દવાખાના (કાર્મસી) “રજીસ્ટર્ડ” પાંજરાપોળ, અમદાવાદ. સિવાય અમારી કોઈ પણ દુકાન મુંબઈમાં નથી. માટે કોઈ પણ ભગતા નામથી સાવધ રહેવું. પત્રવ્યવહાર તદ્દન ખાનગી રહે છે. દરેકને સલાહ મફત.

## મેદ યાને ભારે શરીર ત્યા પેટ

થી નયુંજકતા, ખેમેની, શ્વાસ, ગભરામણ, બ્લડ પ્રેશર, કમજીયાન વિગેરે અનેક વ્યાધી ઉત્પન્ન કરનાર “મેદરોગ” સ્ત્રીઓને આ લક્ષણો ઉપરાંત વંધ્યત્વ આવે છે. માટે વાપરો.

“મેદનાશક” સ્પેશીયલ ખાવાની દવા કી. બા. ૧  
રજીસ્ટર્ડ ના રૂ. પચીસ,  
પોસ્ટ જુદું.

પરહેજ કોઈ ભતની પાળવાની નથી.

ફાયદો ન થાય તો દસગણી કિંમત પાછી.

ફક્ત ફેક સમયમાજ અનેક નામાંકિત ગૃહસ્થોનાં સર્ટીફિકેટ મળેલાં છે. લખો:—અસલ જુના સિદ્ધસંન્યાસી દવાખાના (કાર્મસી) રજીસ્ટર્ડ, પાંજરાપોળ, અમદાવાદ. સિવાય અમારી કોઈ દુકાન મુંબઈમાં નથી માટે કોઈ નડલી નામથી સાવધ રહેવું.

ખીલ મટે છે. એકજ રાતમાં ફાયદો ન થાય તો  
ચહેરા પરનાં પૈસા પાછા.

મલમ ડબ્બી ૧ કી. રૂ. ૧, ડબ્બી ૩ ના રૂ. ૨-૧૦-૦, પોષ્ટ જુદું.

લખો:—સિદ્ધસંન્યાસી દવાખાનાં (કાર્મસી) પાંજરાપોળ, અમદાવાદ.

# == જાહેર આભાર ==



- આથી અમે અમારા માનવતા ગ્રાહકોને જણાવવાની રજા લઈએ છીએ કે અત્યારના અસાધારણ સંજોગોને લઈને અમારી બીરકીટોની બનાવટો બંધ થઈ છે. અત્યાર સુધી જનતાએ જે સહકાર આપ્યો છે તે બદલ અમે આભાર માનીએ છીએ.
- સંજોગો સુધરતા અમારી બનાવટના બીરકીટો આપની સેવામાં હાજર કરીશું.



## ભારત બીરકીટ ફેક્ટરી

માણેકચોક, ન્યુ વાસણ મારકીટ સામે,

ફેક્ટરી: કાલુપુર, કેટની રોડે,

અમદાવાદ.

11643



**"FAMOUS"**

IS  
**FOREMOST**

IN

- SERVICE
- SAFETY &
- SECURITY

**FAMOUS LIFE**  
INSURANCE CO., LTD.

Dhannur Sir P. V. Road,  
Fort-BOMBAY

LIBERAL TERMS TO ENTHUSIASTICS  
WORKERS

AGENTS WANTED  
APPLY TO

CHIEF AGENTS  
FOR CLAIM

**Messrs MATHURDAS GANDHI & CO.**

( CHIEF AGENTS FOR NORTH GUJARAT. )

1341, TALIA'S POLE, SARANGPUR, AHMEDABAD.

